

# LE CORDON BLEU



# LA COCINA FRANCESA CLASICA



LA ESCUELA  
DE COCINA MAS  
PRESTIGIOSA  
DEL MUNDO



SUS 100  
RECETAS  
MUNDIALMENTE  
FAMOSAS



LE CORDON BLEU

LA COCINA  
FRANCESA  
CLASICA





# INTRODUCCION

*Bienvenidos al libro de la **Cocina Francesa Clásica**. Este libro es una celebración de Le Cordon Bleu, y de la historia de la comida. Con la guía de nuestros textos e ilustraciones que describen las mejores técnicas de la cocina francesa, podrá preparar una gama excitante de platos de los repertorios clásicos, regionales y modernos de las escuelas de Le Cordon Bleu en París, Londres, Tokio y Ottawa. Esta selección de recetas es ecléctica: si bien se incluyen clásicos franceses, también se presentan las creaciones novedosas de los 26 chef-instructores que actualmente enseñan en las escuelas. Le Cordon Bleu crea un puente entre la cocina clásica francesa y lo último de la gastronomía mundial. La escuela, que ha alcanzado su centenario, entra en su segundo siglo de existencia comprometida con este concepto.*



Durante siglos, los chefs franceses han hecho dos contribuciones importantes al mundo internacional de la cocina. En primer lugar, alcanzaron el dominio de las técnicas y las estandarizaron. Esto permitió crear un vocabulario de las prácticas y facilitó su transmisión de un modo preciso. En segundo lugar, se abocaron a la necesidad de clasificar los métodos culinarios y los ingredientes. Esta codificación de técnicas y recetas brindó un registro, un marco dentro del cual los demás pudieron trabajar. Este enfoque de la cocina ha sido incorporado al método de enseñanza de Le Cordon Bleu. Primero, los estudiantes aprenden lo básico, luego se los alienta a que adapten lo aprendido a los ingredientes y a las tradiciones culinarias locales.

No se puede escribir sobre cocina francesa sin escribir sobre Francia. Es una gran nación,

bordeada por el océano Atlántico, el mar Mediterráneo, y el canal de la Mancha. Como resultado, los mercados franceses están llenos de una gran variedad de pescados y mariscos. Las vastas cadenas montañosas y las extensas regiones agrícolas de Francia están surcadas por tres grandes ríos: el Sena, el Loire, y el Ródano. Nuestro país también cuenta con la bendición de una tradición agrícola que considera la excelencia como lo primordial. ¿Qué mejor lugar para que se desarrolle y florezca una gran tradición culinaria? Francia es un importante cruce de comercio internacional, y los países vecinos como Alemania, España, Italia y Suiza, al igual que las culturas étnicas dentro de las fronteras francesas —como los vascos— han contribuido en gran parte a crear sabores locales y regionales que hacen que la cocina Francesa sea tan memorable.







# PREFACIO

Este Libro de Cocina Francesa Clásica es una selección de más de cien recetas de Le Cordon Bleu, creadas para celebrar nuestro centenario. Fundado en París en 1895, Le Cordon Bleu sigue enseñando el arte de la cocina francesa clásica en sus cursos dictados en todo el mundo. Todos los años, la escuela de París, que está situada cerca de la Torre Eiffel, recibe estudiantes de más de cincuenta países diferentes.

En sus comienzos una pequeña institución culinaria, Le Cordon Bleu se ha expandido con los años, en especial recientemente bajo mi presidencia. Hay escuelas de Le Cordon Bleu en París, Londres, Tokio y Ottawa, y nuestros chef-instructores también dan clases en escuelas de administración de restaurantes y hoteles de todo el mundo.

Le Cordon Bleu, debido a sus orígenes, a su experiencia, y a sus investigaciones a nivel nacional e internacional, es considerado el más fiel custodio de la tradición culinaria francesa. La organización continúa desarrollándose, pues es capaz de aceptar muchas culturas, tendencias y cocinas diferentes, sin perder su condición de hogar de la cocina clásica francesa.

Esperamos que este libro le brinde una sólida comprensión de la haute cuisine francesa, así como de las tendencias y los secretos de las artes culinarias.

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'André Cointreau', with a stylized, flowing script.

ANDRÉ COINTREAU




# INDICE

---

PREFACIO 5

INTRODUCCION 8 - 13

GLOSARIO 14



## ENTRADAS

---

*Una entrada adecuada dará el tono de toda la comida: una sopa ligera debe preceder a un plato sustancioso, mientras que una omelette puede servirse antes de un plato principal simple. Tradicionalmente, los sorbetes refrescan el paladar antes del plato principal.*

Sopas 18 - 33

Platos con Masa 46 - 49

Pâtés y Terrinas 34 - 37

Pescados y Mariscos 50 - 53

Ensaladas 38 - 41

Sorbetes 54

Platos con Huevo 42 - 45



## PLATOS PRINCIPALES

---

*Toda comida tiene un corazón: el plato principal debe elegirse y prepararse bien para satisfacer a los invitados.*

Mariscos 56 - 59

Ternera 88 - 91

Pescado 60 - 71

Cordero 92 - 95

Pollo y Animales de caza 72 - 83

Cerdo 96-100

Carne 84 - 87



---



# POSTRES

*Los franceses están muy orgullosos de sus postres. Con la selección de recetas de esta sección, su comida alcanzará un gran final.*

Frutas	102 - 105	Chocolate	118 - 121
Mousses y Soufflés	106 - 109	Choux	122 - 125
Tartas	110 - 113	Helados y Sorbetes	126 - 129
Batidos esponjosos	114 - 117	Petits Fours	130



# TECNICAS

*Históricamente, la cocina francesa se ha basado en un amplio conjunto de técnicas. Dominar estas técnicas es recorrer la mitad del camino para convertirse en un cocinero exitoso.*

Verduras	132 - 136	Huevos	146 - 147
Pescados y Mariscos	137 - 139	Postres	148 - 151
Pollo y Animales de Caza	140 - 141	Masa	152 - 154
Carne	142 - 143	Mantequilla	155
Caldos	144 - 145		

Indice	156 - 159
Agradecimientos	160







### Primeras civilizaciones

Sabemos muy poco de la dieta prehistórica, excepto que se basaba principalmente en la carne. Durante el transcurso de la era Neolítica, esto cambió a una dieta con predominio de granos. Las evidencias arqueológicas sugieren que los primeros egipcios comían bien. Aunque la dieta básica del campesino consistía principalmente en pan, cerveza, y diversas formas de cebolla, las familias adineradas comían frutas, aceitunas, espárragos, pequeñas aves, pescado, y miel. Por desgracia, quedan pocos registros que expliquen cómo se preparaban algunos platos específicos, lo que hace difícil recapturar un aspecto importante de la cultura egipcia.

El primer libro de cocina se atribuye al poeta griego Arquestrato, que vivió en el siglo IV antes de Cristo. En su poema "Gastronomía", deleita a sus lectores con imágenes tales como anguilas cocidas en hojas de remolacha. Supuestamente, él "...atravesó con diligencia todas las tierras y los mares en su deseo... de probar exhaustivamente las delicias para el estómago". Un siglo más tarde, el escritor griego Ateneo amplió en gran medida nuestro conocimiento de la gastronomía antigua en sus escritos sobre la vida cotidiana de los griegos. Registró sus hábitos de comidas y culinarios, sus grandes chefs, y los diversos utensilios que usaban en sus cocinas.

El nombre más importante en la gastronomía antigua es romano: Apicio. De hecho, hubo tres gastrónomos con ese nombre. El primero (siglos II-I antes de Cristo) merece ser mencionado sólo por sus campeonatos de glotonería. El tercero (siglo 2 después de Cristo) es conocido por haber creado un método para mantener frescas las ostras. Pero el segundo Apicio (Marco Gavio, nacido aproximadamente el año 25 después de Cristo) hizo contribuciones de importancia a la

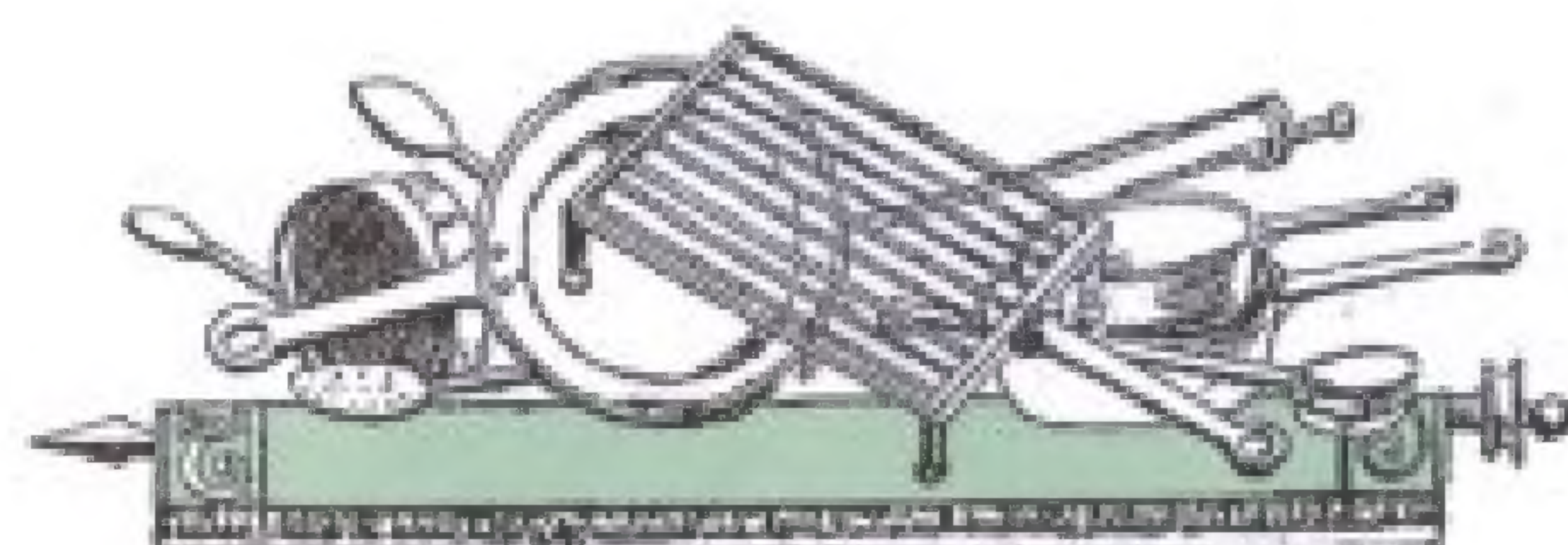
cocina de hoy en día. En su gran obra *De re culinaria libri decem* (Cocina en diez libros), describe los ingredientes y los métodos necesarios para preparar sopas, carnes y salsas. En realidad, algunas adaptaciones de sus recetas se han incluido en este libro.

El segundo Apicio es una de las grandes figuras trágicas de la historia de la gastronomía. Sus banquetes eran sofisticados, y él se alimentaba tanto de la adulación de la banda de glotones que lo seguía como de las comidas que creaba. Al final, su fortuna disminuyó y se vio en la necesidad de reducir su nivel de vida. La pérdida fue demasiado grande y prefirió el veneno en lugar de las penurias.

### Influencias medievales

A lo largo de la historia, las casas reales han influido en el desarrollo de la cocina. Durante la Edad Media, por ejemplo, un pedido de Carlos V estimuló al gran chef francés Taillevent (Guillaume Tirel, 1310-1395) a compilar sistemáticamente una cantidad de recetas: salsas hechas con azafrán, pimientos y jengibre; preparaciones con pan rallado, y platos agrídulces, son algunas de sus contribuciones más notables. Publicó sus recetas en un libro de cocina: *Le Viandier* (1375), que ha sido citado, reescrito, traducido e interpretado como una importante publicación en la historia culinaria.

En 1533, cuando Enrique II de Francia se casó con la italiana Catalina de Medici, esta poderosa mujer llegó a Francia con muchos artistas, presagiando el Renacimiento francés, y con ella llegaron cocineros italianos y sus recetas florentinas. La variedad de equipamiento de cocina y de vajilla que trajeron era desconocida para sus contemporáneos franceses y cuando ella introdujo el tenedor como un accesorio culinario de moda, fue rechazado por los franceses. Catalina también alentó el cultivo de nuevos alimentos (alcachofas/alcauciles, por ejemplo) y exigió la creación de nuevas y excitantes extravagancias para sus invitados reales. Ella dio a





luz tres reyes y, en su papel de Reina Madre, introdujo grandes progresos en las costumbres de la corte. Su influencia se extendió por toda Francia, estimulando un gran interés por la comida y una innovación en los asuntos culinarios.

“Cuando el pan se acaba, se acaba la compañía.”

Miguel de Cervantes (1547-1616)

Don Quijote 1615

### **El Renacimiento de la cocina**

El origen del nombre Le Cordon Bleu se retrotrae a 1578, cuando Enrique III de Francia creó la orden más alta y más exclusiva de caballería: La Orden de los Caballeros del Espíritu Santo (L'Ordre des Chevaliers du Saint-Esprit). Los caballeros de esta orden -la realeza incluida- se identificaban por el uso de una cruz de oro sobre una faja o cinta azul. Este grupo de elite estableció altos estándares para ellos y para aquellos que los servían, y pronto la noción de una cinta azul se convirtió en sinónimo de habilidades del más alto calibre, en especial en cuestiones referidas a la mesa. El hecho de que sus cocineros ataran sus delantales con cintas azules también incrementó la conexión del color azul con la excelencia culinaria. El nexo entre gastronomía y una cinta azul quedó firmemente establecido.

La Cruz de Plata del Cordon Bleu



En 1615, Francois Pierre La Varenne (1618-1678) publicó su obra maestra: *Le Cuisinier Francois*. En este y en libros posteriores, La Varenne codificó sistemáticamente y explicó con meticulosidad la preparación de todas las variedades de la cocina francesa. La Varenne estaba a cargo de la cocina del Marqués de Uxelles, el gobernador de Chalon-sur-Saône. Inmortalizó el nombre de su empleador con la creación de la guarnición de hongos “duxelle”. Su obra demostró que, para mediados del siglo XVII, Francia ya había establecido una cocina propia que ejercería una profunda influencia en el mundo en los siglos por venir.



Durante el reinado de Luis XVI, se estableció el primer restaurante, que ofrecía un menú de más de 200 ítems diferentes, incluyendo 50 postres. El rey utilizó tanto recursos de la agricultura como de la gastronomía para la creación de sus platos, y las nuevas verduras eran tan populares como las nuevas danzas de la corte. Mientras tanto, las poblaciones rurales y los habitantes menos poderosos de las ciudades disfrutaban de más y mejores carnes y productos frescos. Las grandes familias de Francia continuaron siendo las líderes en materia de *l'art de la table*. Los médicos y los cocineros franceses debatían sobre los valores de los nuevos alimentos, como el té, el chocolate y el café. Se refinaron las recetas clásicas, se inventaron las presentaciones y se elaboraron nuevos platos. También hubo un incremento en la disponibilidad de bibliografía culinaria. En toda Francia se encontraba material de lectura de poco costo. Los desarrollos modernos fueron absorbidos por las amas de casa que hasta el momento se habían limitado a las tradiciones locales.



“El destino de las naciones depende de la forma en que se alimentan.”

**Jean-Anthelme Brillat-Savarin (1775-1826)**  
Le Physiologie du Goût 1825

La Revolución Francesa de 1789 lo cambió todo. Con las cabezas cortadas en la guillotina, la inspiración del arte de vivir se evaporó. Por un tiempo, todo pareció perdido; luego sucedieron dos cosas. En primer lugar, los cocineros de las grandes casas tuvieron que encontrar una nueva fuente de ingresos para mantenerse. Esto llevó al establecimiento de casas para comer, o restaurantes, para el público. En segundo lugar, un chef joven, Antonin Carême (1738-1833), fue empleado por el hombre de estado francés Talleyrand, para que dirigiera sus cocinas. El ojo de Carême para los detalles y su dominio de las técnicas lo llevaron a escribir varios libros de cocina importantes, a rediseñar el equipamiento de cocina, y a inventar nuevos platos.

Pronto las cocinas de París estuvieron vivas de nuevo, y la historia de la comida siguió siendo del dominio de los grandes chefs franceses. Dubois, Appert, Dugléré y Pellaprat definieron, redefinieron e hicieron, con suma maestría, innovaciones fundamentales para la cocina moderna francesa. Uno de estos cocineros, Pellaprat, está estrechamente ligado con Le Cordon Bleu y sus primeros tiempos en París.



Pellaprat en la cocina, 1899



### Los comienzos de Le Cordon Bleu

A fines del siglo XIX, una periodista francesa, Marthe Distel, comercializó por primera vez el término “cordon bleu” cuando creó una revista de cocina, *La Cuisinière Cordon Bleu*, en 1895. Los grandes chefs de París escribieron recetas para la revista describiendo la mejor manera de elegir los ingredientes, los métodos exactos de preparación, y brindando información sobre la historia o el significado de un plato.

“...la popularidad creciente de *La Cuisinière Cordon Bleu* hace sentir a su administración que es su obligación descubrir nuevas formas de satisfacer a aquellos que han apoyado fielmente nuestras empresas; por lo tanto, hemos decidido ofrecer clases de cocina gratuitas para nuestros suscriptores y publicar las recetas enseñadas en esas clases en futuros números de nuestra revista.”

**Marthe Distel**

*La Cuisinière Cordon Bleu* (Diciembre 1895)

En diciembre de 1895, Marthe Distel ofreció a sus suscriptores una oportunidad de ver a los grandes chefs trabajando. La primera clase se llevó a cabo en el Palais Royal de París, el 14 de enero de 1896. Así se estableció Le Cordon Bleu en París. Los instructores de Le Cordon Bleu incluían al chef Charles Poulain, chefs de las cocinas del Automóvil Club de Francia, al chef August Colombié, y tal vez al más famoso, el chef Henri-Paul Pellaprat (1869-1950). Algunos libros de Pellaprat, como *L'Art Culinaire Moderne* y *La Cuisine Familiale et Pratique*, son clásicos modernos.





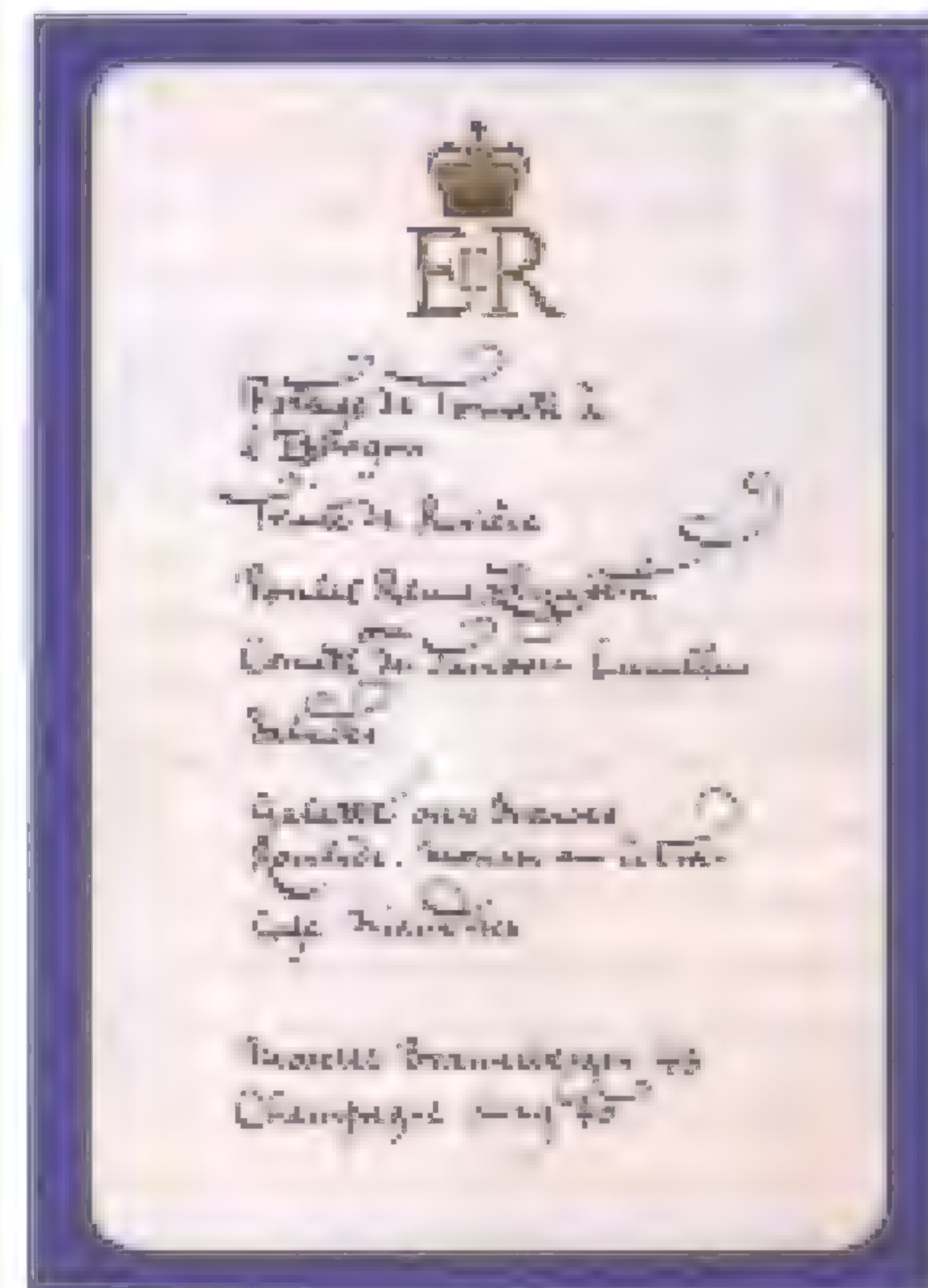
Aunque *La Custodière Cordon Bleu* tuvo lectores leales, fueron las clases de cocina el principal foco de interés en la escuela. No obstante, la revista siguió publicándose hasta la década del 60. Algunas recetas de los primeros números de la revista de Madame Distel han sido adaptadas e incluidas en este libro.

#### *La Escuela de Londres*

Las noticias de las publicaciones y las clases de Le Cordon Bleu se expandieron, y pronto estudiantes de Rusia, América y de toda Europa estaban "picando" verduras y batiendo claras de huevo. Una de las estudiantes del chef Pellaprat durante la década del 20 fue una delgada inglesa llamada Rosemary Hume. Después de terminar el curso y al regresar a su casa en Inglaterra a principios de la década del 30, Rosemary Hume estableció la Ecole du Petit Cordon Bleu en Londres. En 1947, unió sus fuerzas con Constance Spry, una experta en diseño floral, y juntas fundaron una nueva escuela llamada Winkfield Place.



Rosemary Hume se comprometió a mantener los mismos estándares de excelencia culinaria que había practicado en París. Los cursos de la Ecole du Petit Cordon Bleu en Londres y de Winkfield, y sus libros de cocina, tuvieron una profunda influencia en los cocineros de habla inglesa en todo el mundo. Las contribuciones de la escuela fueron celebradas de muchas maneras, pero el honor más grande fue cuando se pidió a la escuela que preparara un almuerzo para celebrar la coronación de Su Majestad la Reina Isabel II en 1953. Por sus contribuciones al mundo de la cocina, Rosemary Hume recibió el MBE en 1970.



*El menú de la Coronación*

“Señoras y señores, la sola frase ‘mínimos estándares de higiene’ debe aterrorizar el corazón de cualquier francés auténtico. Ciertamente me aterroriza a mí... la vida no merece ser vivida a menos que se tenga la posibilidad de todas las gloriosas cosas no biológicas que la humanidad -y en especial la parte francesa de ella- ha creado con amor a partir de los frutos de la tierra de Dios.”

De un discurso de  
S.A.R. el Príncipe de Gales, en el 75 Aniversario de la  
Asociación de Francia-Gran Bretaña,  
París, 2 de marzo de 1992





# INTRODUCCION

*Bienvenidas al libro de la **Cocina Francesa Clásica**. Este libro es una celebración de Le Cordon Bleu, y de la historia de la comida. Con la guía de nuestros textos e ilustraciones que describen las mejores técnicas de la cocina francesa, podrá preparar una gama excitante de platos de los repertorios clásicos, regionales y modernos de las escuelas de Le Cordon Bleu en París, Londres, Tokio y Ottawa. Esta selección de recetas es ecléctica: si bien se incluyen clásicas francesas, también se presentan las creaciones novedosas de los 26 chef-instructores que actualmente enseñan en las escuelas. Le Cordon Bleu crea un puente entre la cocina clásica francesa y lo último de la gastronomía mundial. La escuela, que ha alcanzado su centenario, entra en su segundo siglo de existencia comprometida con este concepto.*



Durante siglos, los chefs franceses han hecho dos contribuciones importantes al mundo internacional de la cocina. En primer lugar, alcanzaron el dominio de las técnicas y las estandarizaron. Esto permitió crear un vocabulario de las prácticas y facilitó su transmisión de un modo preciso. En segundo lugar, se abocaron a la necesidad de clasificar los métodos culinarios y los ingredientes. Esta codificación de técnicas y recetas brindó un registro, un marco dentro del cual los demás pudieron trabajar. Este enfoque de la cocina ha sido incorporado al método de enseñanza de Le Cordon Bleu. Primero, los estudiantes aprenden lo básico, luego se los alienta a que adapten lo aprendido a los ingredientes y a las tradiciones culinarias locales.

No se puede escribir sobre cocina francesa sin escribir sobre Francia. Es una gran nación,

bordeada por el océano Atlántico, el mar Mediterráneo, y el canal de la Mancha. Como resultado, los mercados franceses están llenos de una gran variedad de pescados y mariscos. Las vastas cadenas montañosas y las extensas regiones agrícolas de Francia están surcadas por tres grandes ríos: el Sena, el Loire, y el Ródano. Nuestro país también cuenta con la herencia de una tradición agrícola que considera la excelencia como lo primordial. ¿Qué mejor lugar para que se desarrolle y florezca una gran tradición culinaria? Francia es un importante cruce de comercio internacional, y los países vecinos como Alemania, España, Italia y Suiza, al igual que las culturas étnicas dentro de las fronteras francesas —como los vascos— han contribuido en gran parte a crear sabores locales y regionales que hacen que la cocina francesa sea tan memorable.



### La conexión norteamericana

Después de Marthe Distel, Elisabeth Brassart asumió la conducción de la escuela Cordon Bleu en París. Ella revisó el currículum y supervisó un programa especial de clases de cocina que fueron costeadas por el gobierno de los Estados Unidos para personal de su ejército en París después de la Segunda Guerra Mundial.

Entre los estudiantes de Elisabeth Brassart había una joven ama de casa norteamericana que obtuvo el *Grand Diplôme*. ¿Quién no ha visto en la televisión de Estados Unidos a Julia Child haciendo que la cocina francesa parezca simple? Otra conocida cocinera norteamericana, Dione Lucas, también se graduó en la escuela de París. La popularidad de Le Cordon Bleu se incrementó notablemente cuando, en Hollywood, Billy Wilder filmó *Sabrina*, con Audrey Hepburn y Humphrey Bogart. La película retrataba la vida de una joven estadounidense en París, y en qué otro lugar iba a aprender Audrey Hepburn a banir claras de huevo sino en Le Cordon Bleu?

### Le Cordon Bleu hoy

En 1984, cuando Elisabeth Brassart ya estaba bien entrada en los ochenta, vendió la escuela de París a André J. Coindreau, un descendiente de dos de las más estimadas familias de Francia (Coindreau y Rémy-Martin). Después de abrir una sucursal de la

escuela de nueva cocina en Tokio, en abril de 1991, y de consolidar la escuela de Londres, incorporando los programas de enseñanza de Le Cordon Bleu en junio de 1991, Monsieur Coindreau y su equipo internacional comienzan su segundo siglo de vida con una amplia perspectiva.

Le Cordon Bleu ha fundado ahora cuatro escuelas en todo el mundo y ha desarrollado alianzas académicas con los principales líderes en el campo de la capacitación en hotelería y artes culinarias. También ha desarrollado productos relacionados con la enseñanza, desde libros y videos a CD-ROM. Tiene su propia línea de comidas gourmet, que ofrecen los mejores ingredientes y sabores de todo el mundo, y una gran variedad de platos preparados, creados por los equipos de chefs de las escuelas. Le Cordon Bleu también ha ampliado el concepto de *l'art de la table*, y se ha asociado con Pierre Deux, el líder norteamericano de los muebles para casas de campo y decoración franceses. ¿Qué acuerdo podría brindar mejores oportunidades de colaboración en una compañía comprometida con la hospitalidad y la excelencia en la gastronomía?

En el futuro, como en el pasado, Le Cordon Bleu se esforzará para propagar el placer en las mesas de todo el mundo. Esperamos que **El Libro de Cocina Francesa Clásica** contribuya a que usted disfrute en su hogar.





## LES BABAS

TORTAS DE LEVADURA EMBEBIDAS  
EN RON CON FRUTAS FRESCAS

### INGREDIENTES

#### 10 porciones

45g de levadura fresca  
1 cucharadita de agua tibia  
250g de harina  
1 cucharadita de sal  
2 cucharaditas de azúcar  
2-3 huevos batidos  
45g de mantequilla ablandada  
30g de grosellas  
125g de mermelada de damascos/chabacanos, desmenuada  
y colada, para pintar

#### Para el almíbar

400g de azúcar  
1 litro de agua  
cáscaras de 1 naranja y de 1 limón  
100ml de ron  
algunas gotas de esencia de vainilla

#### Para la decoración

Crema Chantilly (ver página 150)  
frutillas frescas, frambuesas, rodajas de kiwi, uvas, trozos  
de amapalapa, y segmentos de naranja

### PREPARACION

- 1 En un recipiente grande, mezclar la levadura con el agua tibia hasta que se disuelva bien. Agregar la harina, la sal, el azúcar, y los huevos y mezclar para hacer la masa; agregar un poquito más de agua si es necesario. Amasar por lo menos durante 5 minutos. Tapar y dejar levar en un lugar cálido hasta que haya duplicado su volumen.
- 2 Agregar a la masa la mantequilla ablandada y las grosellas, y amasar ligeramente para eliminar el aire. Colocar la masa en 10 moldes para babas enmantecados y dejar levar hasta que lleguen al borde.
- 3 Cocinar las babas en horno precalentado a 170°C durante 30-35 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar en los moldes.
- 4 Hacer el almíbar: combinar el azúcar, el agua y las cáscaras en una olla y llevar despacio al hervor, revolviendo para disolver el azúcar. Retirar del fuego y agregar el ron y la vainilla.
- 5 Dar vuelta las babas en un enrejado de alambre sobre una bandeja. Con un cucharón, eschar el almíbar caliente para que se humedezcan. Seguir hasta que el almíbar se haya absorbido; luego pintar las babas con la mermelada de damascos/chabacanos desmenuada.
- 6 Rellenar los centros de las babas con crema Chantilly y decorar con frutas frescas.

## FANTASIE CROQUANTE AUX MELONS

FANTASIA DE MELÓN

### INGREDIENTES

#### 6 porciones

1 sandía, 1 melón cantaloupe y 1 melón rocío de miel  
100ml de vino dulce para pastel  
45g de azúcar  
1 cucharada de granadina (jarabe de azúcar y granadina)  
hojas de menta cortadas en tiras de juliana, para decorar

#### Para el crocante

125g de melón rocío de miel, hecho puré y colado  
120ml de leche  
3 yemas  
60g de azúcar  
30g de harina  
6 planchas de masa bien delgada  
6g de mantequilla derretida

### PREPARACION

- 1 Preparar la crema pastelera para el crocante: colocar el melón colado y la leche en ollas separadas y poner ambas a hervir. Agregar batiendo las yemas de huevo hasta que la mezcla esté espesa. Incorporar la harina, luego el jugo del melón seguido de la leche. Verter esta mezcla en una olla limpia y cocinar, revolviendo, durante 2-3 minutos, o hasta que la preparación de melón esté espesa. Colocar en un recipiente y dejar enfriar.
- 2 Mientras tanto, partir los melones y la sandía al medio y quitarles las semillas. Conar la pulpa en pequeñas bolitas con un instrumento para ese fin.
- 3 Combinar el vino, el azúcar, y la granadina en una olla y poner a hervir, revolviendo para disolver el azúcar. Hervir, sin revolver hasta que se reduzca a un almíbar espeso. Dejar enfriar, luego agregar las bolitas de melón y sandía. Dejar hasta que esté listo para servir.
- 4 Poner la crema pastelera en una manga con un pico liso y grande. Colocar una plancha de masa delgada en la superficie de trabajo y pintarla con abundante mantequilla derrenda. Hacer un tira ancha de crema pastelera sobre la masa, justo en el centro. Enrollar la masa alrededor de la crema pastelera, apretando bien los bordes para cerrar por completo. Colocar el crocante en una placa para horno enmantecada y pintarlo con mantequilla derretida. Hacer 5 crocantes más del mismo modo.
- 5 Cocinar los crocantes en horno precalentado a 200°C durante 2-3 minutos. Dejar enfriar.
- 6 Acomodar los crocantes y las bolitas de melón maceradas en platos enfriados, con el jarabe de granadina. Decorar con menta y servir.



## CREPES SUZETTE A LA COINTREAU

CREPES CON NARANJA Y COINTREAU

### INGREDIENTES

**4 porciones**

*10 terrones de azúcar*

*1 naranja*

*1 limón*

*90ml de Cointreau*

*125g de mantequilla cortada en trozos pequeños*

**Para la masa de los crêpes**

*125g de harina*

*2 huevos*

*250ml de leche*

*60g de mantequilla, cocida hasta que esté oscura*

*15g de azúcar*

*cáscara de 1/2 naranja y de 1/2 limón bien rallada*

### PREPARACION

- 1 Hacer la masa de los crêpes: cernir la harina en un recipiente. Colocarla en forma de corona y romper los huevos en el centro. Agregar un tercio de la leche y mezclar de a poco los ingredientes húmedos con la harina hasta formar una masa pareja. Incorporar el resto de la leche, la mantequilla oscurificada, el azúcar, las cáscaras de limón y naranja ralladas. Dejar descansar durante 30 minutos.
- 2 Mientras tanto, frotar la naranja con 5 de los terrones de azúcar, para eliminar el aceite de la cáscara. Frotar el limón con el resto de los terrones de azúcar.
- 3 Hacer unos 16-20 crêpes (ver página 147).
- 4 Pelar la cáscara de la naranja y la del limón, usando un pelador para ese fin; luego exprimir el jugo.
- 5 Derretir los terrones de azúcar en una sartén grande e incorporar la cáscara y el jugo. Tomando los crêpes de a uno por vez, sumergirlos en la salsa hasta cubrir ambos lados; luego doblarlos en cuatro. Colocar los crêpes en platos individuales calentados.
- 6 Agregar el Cointreau a la salsa. Incorporar, batiendo, la mantequilla y servir sobre los crêpes.

#### ¿EL ORIGEN DE LOS CREPES SUZETTE?

El verdadero creador de los crêpes Suzette es una cuestión muy debatida entre los franceses en la ciudad. Pierre Compoint, el chef de la maitre d'hôtel de un pequeño del siglo XIX, afirma haber inventado el plato en 1896 durante su estancia en el Café de Paris en Monte Carlo como un regalo a un conde de la Princesa de Gales sin embargo, los registros revelan que él no era lo suficientemente mayor como para haber realizado semejante hazaña de la pastelería.



## SOUPE DE FRUITS EXOTIQUES AU POIVRE

ENSALADA DE FRUTAS EXOTICAS CON  
GRANOS DE PIMIENTA VERDE

### INGREDIENTES

**5 porciones**

*1 cucharada de granos de pimienta verde, en salmuera*

*100g de azúcar*

*100ml de agua*

*3 pasionarias*

*jugo de 2 naranjas*

*1 mandarina bebé, pelada y cortada en dados  
(ver página 148)*

*8 Lychees, pelados y sin carozo*

*4 kiwis, pelados y cortados en dados*

*1 mango, pelado, sin carozo, y cortado en rodajas  
(ver página 149)*

*1 papaya, pelada, sin semillas y cortada en rodajas*

*3 guayabas, peladas y cortadas en dados  
sorbete de pasionaria, mango o limón, para servir  
(opcional)*

### PREPARACION

- 1 Poner los granos de pimienta en un colador y enjuagar bajo el chorro de agua fría.
- 2 Mientras tanto, combinar el azúcar y el agua en una sartén y llevar despacio al hervor, revolviendo para disolver el azúcar.
- 3 Agregar los granos de pimienta al almíbar. Partir al medio las pasionarias y, con una cuchara, retirar la pulpa y agregarla al almíbar. Añadir el jugo de naranja. Dejar que vuelva a hervir y eliminar toda la espuma de la superficie.
- 4 Verter el almíbar en un recipiente y dejar enfriar. Agregar todas las frutas preparadas. Tapar y refrigerar.
- 5 Dividir la fruta y el almíbar en platos enfriados, y servir con una porción de sorbete, si se desea.



# MOUSSE AU CITRON

## MOUSSE DE LIMON CON ALMIBAR DE TORONJIL/AMEBERA/MELISA

### INGREDIENTES

#### 4-6 porciones

175g de claras de huevo

175g de azúcar

400ml de jugo de limón

400ml de crema batida

200ml de yogur natural

9 planchas de gelatina, remojadas en agua fría

#### Para el almibar de toronjil/amebera/melisa

200g de azúcar

300ml de agua

1 atado de toronjil/amebera/melisa, picado

#### Para decorar

2 limones

2 papeles rosados

2 frutas

4 ramositos

200g de azúcar

200ml de agua

algunas ramitas de toronjil/amebera/melisa

1 cestadilla de frutillas/frutas

### PREPARACION

- 1 Batir las claras de huevo con el azúcar hasta llegar al punto de merengue. Incorporar, con movimiento envolvente, el jugo de limón, la crema batida y el yogur natural.
- 2 Escureir la gelatina y derretirla en 1 cucharada de agua hirviendo. Enfriar, luego agregar a la mezcla de la mousse.
- 3 Poner la mezcla de la mousse en una manga con un pico en forma de estrella y colocar la mezcla en 4-6 moldes individuales con forma de anillo. Tapar y enfriar durante unas 4 horas, hasta que estén hechas.
- 4 Preparar el almibar de toronjil/amebera/melisa: combinar el azúcar y el agua en una olla y poner despacio a hervir, revolviendo para disolver el azúcar. Agregar el toronjil/amebera/melisa y dejar enfriar.
- 5 Hacer la decoración: pelar la cáscara de todos los cítricos con un pelador especial, dejar la cáscara a un lado. Quitarle el ollejo a las frutas, y cortarlas en segmentos (ver página 149). Combinar el azúcar y el agua en una olla y llevar despacio a hervir, revolviendo hasta disolver el azúcar. Usar el almibar para abrillantar las cáscaras de las frutas (ver página 107).
- 6 Servir las mousses desmoldadas en el centro de platos individuales. Colar el almibar de toronjil/amebera/melisa y colocarlo alrededor de cada mousse. Decorar con los segmentos de cítricos, las cáscaras abrillantadas, ramitas de toronjil/amebera/melisa, y frutillas/frutas.



#### TORONJIL

También conocido como *citronella* o *melissa*, el toronjil agrega un sabor distintivo para bebidas, a cereales, cakes, salsas y pastas con frutas. En esta receta de mousse de limón se delata su sabor parecido al del limón al compararse a los sabores más apocados de la menta y la lavandina.

Este postre también se considera también una versión del sabor fresco y la pulpa jugosa de los cítricos.

Co

Fácil  
casar  
agreg  
centr  
consi  
decor  
varia  
para  
coloc





## COMO ABRILLANTAR LAS CASCARAS DE LOS CITRICOS

Fáciles de abrillantar, las cáscaras de los cítricos agregan sabor a los postres cremosos, al tiempo que mantienen una atractiva decoración. Puede usarse una variedad de diferentes cítricos para crear una mezcla de sabores.



**1** Poner las cáscaras de cítricos en agua hirviendo durante 1 minuto, escurrir, y refrescar en agua fría, volver a escurrir.



**2** Agregar las cáscaras al almibar y dejar cocinar a fuego lento hasta que las cáscaras estén translúcidas 8-10 minutos.



**3** Retirar las cáscaras con un tenedor y extender sobre papel que no se pegue. Dejar enfriar antes de usar.





## CHARLOTTE AUX FRAMBOISES

CHARLOTTE DE FRAMBUESAS

### INGREDIENTES

*6-8 porciones*

*125g de frambuesas, un poco más para decorar*  
*30g de pistachos, picados, para decorar*  
*coulis de frambuesa (ver página 105), para servir*

#### **Para la mezcla de la base**

*4 huevos separados*

*125g de azúcar*

*125g de harina, cernida*

#### **Para el almibar**

*60g de azúcar*

*1 cucharada de agua*

*1 cucharada de framboise (licor de frambuesa)*

#### **Para la mousse**

*200g de azúcar*

*90ml de agua*

*20g de glucosa*

*4 claras*

*4 cucharaditas de framboise*

*4 planchas de gelatina, remojadas en agua fría*

*250g de frambuesas, hechas puré y coladas*

*150ml de crema para batir*

#### **Para el brillo de frambuesa**

*175g de mermelada de frambuesa*

*1 cucharada de framboise*

### PRÉPARACION

- 1 Hacer la base esponjosa: batir las claras de huevo y el azúcar hasta que estén duras. Incorporar envolviendo las yemas y la harina. Cubrir una placa para hornear con papel que no se pegue. Poner la mezcla en una manga con un pico liso y formar sobre el papel un círculo de 15cm y bastones de 5cm de largo. Cocinar en horno precalentado a 170°C durante 12 minutos. Enfriar.
- 2 Hacer el almibar: combinar el azúcar y el agua en una olla y llevar despacio a hervir, revolviendo hasta disolver el azúcar. Incorporar el framboise.
- 3 Cubrir el fondo de un molde de charlotte con el círculo esponjoso y colocar los bastones todo alrededor. Humedecer con el almibar y dejar a un lado.
- 4 Para la mousse, hacer un almibar con el agua, el azúcar y la glucosa, luego hervir hasta alcanzar el punto de bola, 120°C en un termómetro para azúcar. Mientras tanto, batir las claras a punto de nieve. De a poco, incorporar el almibar, batiendo constantemente. Continuar batiendo hasta que el merengue esté frío. Calentar el framboise en una olla, escurrir la gelatina, y derretir en el licor. Incorporar al puré de frambuesas.
- 5 Batir la crema hasta que esté espesa. Con cuidado, mezclar el puré de frambuesas con el merengue, y luego con un movimiento envolvente agregar a la crema batida. Volcar la mousse en el molde forrado, agregando una capa de frambuesas en el medio. Tapar y dejar enfriar hasta que esté firme.
- 6 Hacer el brillo: derretir la mermelada de frambuesas con el framboise. Colar la mezcla y dejar enfriar un poco.
- 7 Retirar el charlotte del molde. Adornar algunas frambuesas encima y cubrir con el brillo. Eschar encima los pistachos. Servir con el coulis de frambuesa.

### CHARLOTTE

El pastel de frutas ingles conocido como "Charlotte" consiste en una base cubierta de mantecilla y pan rallado de frutas, que gradualmente se cubre en forma de la forma Charlotte (Charlotte), la esposa del Rey Jorge III.

El charlotte francés, más elaborado y elegante, en el que la base está hecha, reemplaza una base esponjosa cubierta con una mousse ligera. Se creó en Angers, Francia. Fue uno de los más grandes chefs franceses. Nació en la posada en el País de Normandía del siglo XVIII. Cultivó muchos platos para ocasiones para conmemorar la victoria sobre la tiranía que entra por los ojos y la que se percibe con el paladar. Es conocido por aplicar técnicas arquitectónicas a la pastelería y por sus dulces como trozos de la corteza más de un centímetro de espesor y sabor. Recién se mudó de Francia lo llevó a Inglaterra donde sirvió al Príncipe Regente, el futuro Jorge IV, y a Rusia donde trabajó para el zar Alejandro I.



## MOUSSE CHAMPAGNE AUX FRUITS FRAIS

GATEAU DE CHAMPAGNE Y ALMENDRAS

### INGREDIENTES

#### 8 porciones

1 mandarina cítrica, pelada y cortada en dados  
(ver página 148)

125g de frambuesas, y un poco más para decorar  
crema Chantilly (ver página 150), para decorar

#### Para la base esponjosa dacquoise

75g de azúcar impalpable  
150g de almendras molidas  
30g de harina  
4 claras

#### Para la mousse de champagne

250g de azúcar  
250ml de agua  
cáscara de 1 naranja  
10 yemas  
250ml de champagne  
6 1/2 planchas de gelatina, remojadas en agua fría  
150ml de crema batida

### PREPARACION

- 1 Hacer la base dacquoise: cernir juntos el azúcar, las almendras y la harina. Batir las claras a punto de nieve e incorporar con movimiento envolvente los ingredientes cernidos. Dividir la mezcla en tres partes, y colocarlas en placas para hornear cubiertas con papel que no se pegue. Extender de un modo pareja en forma de círculos. Cocinar en horno precalentado a 150°C durante unos 30 minutos. Dejar enfriar.
- 2 Hacer la mousse: poner el azúcar, el agua y la cáscara de naranja en una olla y llevar despacio a hervir, revolviendo para disolver el azúcar. Retirar la cáscara. Batir las yemas en un recipiente hasta que estén espesas. Agregar el almibar caliente en un chorro constante, revolviendo todo el tiempo. Colocar el recipiente sobre una olla con agua hirviendo a fuego lento y batir hasta que la mezcla esté espesa y cremosa. Retirar del fuego y seguir batiendo hasta que se enfríe.
- 3 Calentar el champagne, escurrir la gelatina, y derretida en el champagne. Incorporar a la mezcla de yemas; dejar enfriar. Con movimiento envolvente, agregar la crema.
- 4 Poner un círculo de dacquoise en una fuente. Extender la mitad de la mousse de champagne sobre él y colocar encima la mitad de las frutas. Agregar otro círculo y cubrir con el resto de la mousse y las frutas. Tapar con el tercer círculo y presionar con suavidad. Irapanejar los bordes del gâteau con un cuchillo/paleta. Enfríar hasta que la mousse esté firme.
- 5 Servir el gâteau frío, decorado con frambuesas y crema Chantilly.

## SOUFFLE SABRINA

SOUFFLE DE PASIONARIA  
Y FRUTILLA/FRESA

### INGREDIENTES

#### 8 porciones

250ml de leche  
30g de harina  
60g de mantequilla  
4 huevos separados  
60g de azúcar  
45g de pulpa de pasionaria, colada  
45g de frutillas/fresas, hechas puré y coladas  
1 cucharadita de fécula de maíz

#### Para los almendrados

100g de azúcar impalpable  
75g de almendras molidas  
30g de cacao en polvo  
20g de harina  
4 claras  
50g de azúcar

### PREPARACION

- 1 Hacer los almendrados: cubrir una placa para hornear con papel que no se pegue. Cernir juntos el azúcar impalpable, las almendras, el cacao y la harina. Batir las claras de huevo con el azúcar hasta formar un merengue duro. Incorporar, con movimiento envolvente, los ingredientes cernidos. Colocar la mezcla en una manga, y formar círculos sobre las placas para hornear. Cocinar en el horno precalentado a 200°C durante 10 minutos. Dejar que los almendrados se enfríen.
- 2 Poner la leche en una olla y dejar hervir. Mientras tanto, mezclar la harina y la mantequilla juntas hasta formar una pasta. Retirar la leche del fuego. Agregar la pasta a la leche caliente, en cantidades pequeñas, batiendo constantemente. Cocinar durante 1 minuto, revolviendo, hasta que la leche se espese. Retirar del fuego.
- 3 Batir las yemas y la mitad del azúcar hasta que se espesen. Agregar a la leche caliente y mezclar bien. Dividir la preparación en 2 moldes para soufflé iguales. Agregar la pulpa de pasionaria a un molde y el puré de frutillas/fresas al otro.
- 4 Cernir el resto del azúcar con la fécula de maíz. Batir las claras con la mezcla de azúcar y fécula hasta formar un merengue duro. Dividir en forma pareja entre los dos moldes de soufflé y, con movimiento envolvente, añadir a las dos preparaciones.
- 5 Cocinar en horno precalentado a 220°C durante 7-8 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados.
- 6 Servir de inmediato, con los almendrados.



# TARTE FINE CHAUDE AU BEURRE DE MIEL

## TARTA CALIENTE DE MANZANA Y ALMENDRA CON MANTEQUILLA DE MIEL

### INGREDIENTES

#### 6-8 porciones

250g de pâte brisée (ver página 152)  
6 manzanas firmes, por ejemplo Granny Smith  
jugo de 1 limón

#### Para la crema de almendras

80g de azúcar impalpable/fina/flor, cernida  
80g de mantequilla, ablandada  
50g de almendras molidas, cernidas  
1/2 huevo batido  
3 cucharadas de crema, para dar brillo

#### Para la mantequilla de miel

2 cucharadas de miel  
45g de mantequilla  
1 1/2 cucharada de Calvados  
3 cucharadas de vino blanco seco

#### Para decorar

1 corastilla de frambuesas  
algunas hojas de menta

### PREPARACION

- 1 Formar un molde acanalado con la pâte brisée (ver página 152). Enfríar la masa en el refrigerador.
- 2 Hacer la crema de almendras: combinar el azúcar impalpable y la mantequilla, y batir hasta que estén cremosos. De a poco agregar las almendras y el huevo batido.
- 3 Extender la mitad de la crema de almendras, formando una capa pareja sobre la masa de la tarta.
- 4 Pelar las manzanas, guardando la cáscara. Quitarles el corazón y partir las al medio, a lo largo; cubrir las con jugo de limón.
- 5 Cortar las mitades de manzana en rodajas finas y colocarlas decorativamente en círculos concéntricos sobre la crema de almendras. Cocinar la tarta en horno precalentado a 200°C durante 20 minutos.
- 6 Mientras tanto, usar las cáscaras de manzanas para hacer la mantequilla de miel (ver página 110). Mantener caliente.
- 7 Mezclar el resto de la crema de almendras con la crema, para dar brillo. Cuando la tarta esté cocida, extender esta mezcla de un modo pareja sobre las manzanas. Colocar bajo el grill caliente hasta que se dore.
- 8 Poner la tarta en una fuente para servir y decorar con las frambuesas y las hojas de menta. Servir cortada en porciones, acompañada por la mantequilla de miel.



### TAN DULCE COMO LA MIEL

Las manzanas y las almendras se combinan para dar a esta tarta un sabor maravilloso, y a darle el toque de la mantequilla que sirve de acompañamiento son el toque perfecto. La miel es uno de los sabores más antiguos y conocidos que el mundo. En forma de un líquido espeso y el color de la miel, los frutos y los platos más sofisticados para los banquetes, como el vino de Caste, el Bordo con Bordo de Miel (ver página 110), están deliciosos con miel.

La miel tiene importantes propiedades medicinales. Recomendada en principio por los médicos de Grecia y de Roma, y usada durante toda la Edad Media, sus propiedades siguen generando interés.





## COMO HACER LA MANTEQUILLA DE MIEL

La mantequilla de miel es la salsa perfecta para acompañar los sumariosos pasteles franceses. El uso de la cáscara de la manzana es intencional: contrasta los ingredientes dulces y masticosos de la salsa.



**1** Colocar las cáscaras de manzana en una olla con la miel, la mantequilla, el Calvados y el vino. Mezclar para mezclar.



**2** Cocinar lentamente la mezcla hasta que la cáscara de manzana esté blanda. Colar el líquido y desecar la cáscara.



**3** Poner la mezcla de miel a hervir y cocinar hasta que se haya reducido a la mitad y se vea como un almíbar.



## SABLE FONDANT AUX FRUITS SECS

TARTA DE FRUTAS SECAS Y ZANAHORIAS  
ABRILLANTADAS CON UNA SAISA DE COLA

### INGREDIENTES

#### 8 porciones

- 18 ciruelas desecadas, sin carozo
- 18 damascos/chabacanos desecados, sin carozo
- 18 dátiles, sin carozo
- 2 cucharadas de pasas de uva
- 120ml de Coñac
- 3 cucharadas de mermelada de damascos/chabacanos, derretida y colada, para dar brillo
- 3 cucharadas de pistachos, sin cáscara ni piel
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 cucharada de almendras tostadas y cortadas en planchuelas

#### Para las zanahorias abrillantadas

- 500g de azúcar
- 500ml de agua
- 2 zanahorias, cortadas en rodajas
- 1 vaina de vainilla, separada

#### Para la masa

- 175g de azúcar impalpable/finaflor, cernida
- 300g de mantequilla, ablandada
- 500g de harina
- una pizca de sal
- 1 huevo entero
- 1 huevo batido, para pintar

#### Para la salsa de cola

- 450ml de un refresco de cola
- 60g de mantequilla, cortada en trozos pequeños
- 1 cucharadita de fécula de maíz, mezclada con un poco de refresco de cola

### PREPARACION

- 1 Poner las ciruelas, los damascos/chabacanos, los dátiles, las pasas de uva y el Coñac en un recipiente. Dejar macerar durante la noche.
- 2 Abrillar las zanahorias: combinar el azúcar y el agua en una olla y poner a hervir, revolviendo para disolver el azúcar. Agregar las zanahorias y la vainilla, y cocinar a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que estén apenas tiernas. Retirar las zanahorias y reducir el almibar a la mitad. Volver a colocar las zanahorias; dejar durante toda la noche.
- 3 Hacer la masa: trabajar el azúcar con la mantequilla hasta que formen una masa pareja y suave. Incorporar la harina, la sal y el huevo. Amasar los ingredientes hasta que tengan una consistencia uniforme y enfriar durante 30 minutos.
- 4 Estirar la masa hasta que tenga 6mm de espesor y cortarla en un círculo grande. Pintarla con el huevo batido. Cocinarla en horno precalentado a 170°C durante 25 minutos. Dejar enfriar.

- 5 Pintar con la mermelada de damascos/chabacanos la masa. Escurrir la fruta seca macerada y las zanahorias y secarlas sobre toallas de papel. Colocar en líneas paralelas sobre la masa. Echar por encima los pistachos, las semillas de sésamo y las planchuelas de almendra.
- 6 Hacer la salsa de cola: hervir el refresco de cola hasta que se haya reducido a la mitad. Incorporar batiendo la mantequilla y luego la fécula de maíz hasta que la salsa se espese.
- 7 Cortar la tarta en porciones y servir con la salsa.

## TARTE AU BROCCIU

TARTA DULCE DE QUESO

### INGREDIENTES

#### 6-8 porciones

- 500g de Brocciu u otro queso de oveja suave
- 5 huevos, ligeramente batidos
- 250g de azúcar
- jugo de 1 limón

#### Para la pâte sucrée

- 250g de harina
- 125g de mantequilla
- una pizca de sal
- 45g de azúcar
- 2 yemas
- 2 cucharadas de agua

### PREPARACION

- 1 Hacer la pâte sucrée y cubrir un molde acanalado de 25cm (ver páginas 152-3). Enfriar la masa en el refrigerador.
- 2 Cocinar la masa: pinchar la base con un tenedor. Cubrir el interior con papel que no se pegue y llenar con porotos/frijoles secos. Cocinar en horno precalentado a 220°C durante al menos 10 minutos. Reducir la temperatura a 180°C, retirar el papel y los porotos/frijoles, y cocinar unos 5 minutos más.
- 3 Mezclar el queso, los huevos, el azúcar y el jugo de limón. Echar sobre la masa. Cocinar en el horno durante unos 30 minutos, hasta que esté hecha. Servir caliente o fría.

“LOS FRANCESES SOLO SE UNIRAN ANTE LA AMENAZA DE PELIGRO. NADIE PUEDE JUNTAR FÁCILMENTE A UN PAÍS QUE TIENE 265 TIPOS DE QUESO.”

Charles de Gaulle (1891-1970)



## TARTE TATIN AUX MANGUES

## TARTELETAS DE MANGO INVERTIDAS

## INGREDIENTES

### 4. परिचय

*4. materiales federos y contrarios a ambos lados del centro*

25th April 1999

150g de mentaspallia, cortada en trozos pequeños

2 cucharadas de agua tibia y salado, para elevar

Departament d'Estadística de Crims

*J. Himmelsbach*

© 1999 by John Wiley & Sons, Inc.

**2006 de astăzi**

*Journal de Médecine (avec l'Annuaire des Correspondants étrangers)*

### Forme la nomenclature de l'organisme

250g of Butter

250g de mandorras

*Enochloa crassipes* de Sord.

A carabazinha de jugo de laranja

**Abstract**

### There is complete agreement

Fig. de manzanas peladas y cortadas en dados

PROFESSOR T. J. JONES

158 de maatschappij

15g de metformina de libranza; bulboquinos.

## EL AGUJERO DE LA TARTA LATINA

La letrada cubana dice que sus hermanos de apellido Latorre definitivamente no prosperan local y regionalmente en la trágica situación de Venezuela. Los tiempos eran duros a los tiempos anteriores, pero muy distintos. En día extraordinariamente oscuros, uno de los hermanos se olvidó de pagar la parte con el crédito, como de pagar los préstamos al mes que corría la casa y la parte como una tapa sobre la transacción de colocación en el mundo. Una sorpresa, porque la casa es una parte, cuando que los pagos corresponden por la casa, donde y represente los mismos intereses. Los tiempos y así hacia una tradición. Son cambios. El mismo no se propalaba hasta que se lo hizo en el restaurante Mami y del París.

Pour maintenir la tradition de la Garden Blend de nos-  
tre maison-plais à partir de nos traditions, nous avons  
travaillé de la Garden Blend et nous avons obtenu  
un produit unique et agréable à boire. Pour nous  
les clients, nous avons travaillé pour un bon produit  
de la Garden Blend.



### PREPARATION

- 1 Hacer el helado de incorporar la leche en una olla de fondo pesado y dejar hervir. En un recipiente, batir las yemas con el azúcar hasta que estén espesas. Incorporar un poco de la leche caliente a la yemas, luego volver a poner la mezcla en el resto de la leche de la olla. Cocinar suavemente, revolviendo, hasta que espese lo suficiente como para cubrir la parte de atrás de una cuchara de madera. Colar a un recipiente y dejar enfriar.
- 2 Incorporar a la mezcla ya fría el Malibú. Congelar en máquina de hacer helado hasta que esté firme.
- 3 Hacer la masa de hojaldre (página 154).
- 4 Hacer la compota de manzanas: poner las manzanas y la mantequilla en una olla, tapar, y cocinar hasta que estén blandas. Agregar la mermelada de damascos/chabacanos y revolver hasta que se haya mezclado.
- 5 Enmantecillar ocho moldes antiadherentes de 8-10cm de diámetro y cubrir con azúcar. En la base de cada uno, colocar 2 mitades de mango, con el lado redondeado hacia abajo, y cubrir con la compota.
- 6 Estirar la masa hasta que tenga 3mm de espesor, y cortar círculos aproximadamente 1,25cm más grandes que la parte superior de los moldes. Cubrir cada molde relleno con un círculo de pasta, presionando suavemente hacia el interior del molde. Cocinar las tartaletas en horno precalentado a 200°C durante unos 25 minutos.
- 7 Hacer el caramelo: colocar el azúcar en una olla de base pesada y cocinar hasta que el azúcar se disuelva y adquiera un color dorado oscuro. Retirar la olla del fuego e incorporar batiendo la mantequilla.
- 8 Dar vuelta cada tartaleta, con la masa hacia abajo y colocar una cucharada de caramelo por encima. Espolvorear con el coco rallado. Servir tibias, con el helado.



# GLOSARIO

**Ablandar** Cocinar las hojas de verdura o para ensalada hasta que pierdan su firmeza.

**Abrillantar** Cocinar un ingrediente en azúcar y a veces en agua y manteca hasta que quede cubierto de un caramelo oscuro.

**Aceite de soja** Aceite de sabor neutro, útil para propósitos generales. Puede sustituirse por aceite vegetal o de girasol.

**Adolfi** Salsa de tipo mayonesa hecha con ajo pisado, aceite de oliva y yemas de huevo.

**Al dente** Término italiano usado para describir la pasta o las verduras que están apenas cocidas.

**Alionette** Verduras cortadas en forma de palillos de fósforo.

**Al vapor** Forma de cocinar en el vapor que se crea en un contenedor cerrado.

**Aspic** Caldo clarificado que ha sido preparado con gelatina.

**Baguette** Pan francés largo.

**Bain-Marie/Baño de María** Un recipiente colocado dentro, o encima de otro que contenga agua. Usado para cocinar lentamente, y para mantener caliente la comida. Una hervidera doble actúa del mismo modo que un bain-marie.

**Bain de hielo** Recipiente que contiene cubos de hielo o una mezcla de cubos de hielo y agua. Usado para enfriar rápidamente las mezclas.

**Béarnaise** Verduras cortadas en forma de bastones largos.

**Beignet** Alimento salado o dulce sumergido en manteca o frito.

**Becurre manlé** Cantidades iguales de manteca y harina mezcladas hasta formar una pasta. Se usa para espesar al final de la cocción.

**Becurre noisette** Manteca cocida hasta adquirir el color de la nuez.

**Becurre rouge** Salsa de pescado y vino que ha sido terminada con manteca.

**Blanc** Mezcla de agua, jugo de limón, y harina usada para cocinar verduras y carne.

**Blanch** Literalmente "blanquear", pero usado en términos culinarios para describir una variedad de técnicas para purificar, quitar la sal, afimar, hacer perder el amargor, etc.

**Bouillon** Caldo sin clarificar hecho con carne y verduras.

**Bouquet garni** Arado de hierbas aromáticas usado para dar sabor a caldos, sopas y guisados. En general contiene perejil, tomillo, y hojas de laurel.

**Brasé** Cocinar los ingredientes en una cacerola cerrada con verduras aromáticas y un líquido, por ejemplo caldo o vino.

**Brioche** Pan de levadura blanco, ligeramente dulce, enriquecido con huevos y manteca.

**Brunoise** Verduras cortadas en forma de pequeños dados.

**Caldo** Ver Bouillon.

**Cassara** Parte exterior coloreada de las cáncras. Es mejor si se la retira con un instrumento específico para ello o con un pelador de verduras. Aporta un sabor penetrante a la comida, en especial a los platos de pescado y a los postres.

**Cherrie** Técnica decorativa para cortar frutas o verduras en formas de "V" graduadas.

**Chiffonnade** Verduras o hierbas cortadas en tiras delgadas a juliana, pero más gruesas.

**Chinois** Cernidor cónico usado para colar.

**Clarificar** Limpiar líquidos de impurezas. Usado en caldos para hacer consommé o aspic, o en la manteca para freír.

**Cocer a fuego lento** Cocinar los alimentos en agua justo por debajo del punto de hervor. Deben salir a la superficie pequeñas burbujas.

**Cocción sin relleno** Horneado total o parcial de una capa de masa antes de agregar el relleno. La tapa se cubre con papel que no se pega y se rellena con papas/tijoles secos para que la masa se aplaste hacia adentro y no se formen burbujas durante la cocción.

**Compote** Pulpa espesa de frutas frescas o secas cocinadas en un almíbar azucarado y reducido para espesar. Puede salarizarse con especias.

**Concassée** Verduras cortadas en trozos grandes. Con frecuencia el término se aplica a los tomates.

**Condimentar** Agregar sal y pimienta a un plato de acuerdo al gusto personal.

**Confitar** Cocinar un ingrediente en azúcar y almíbar hasta que cristalice.

**Coulis** Frutas o verduras hechas puré y coladas, servidas como salsa.

**Cour bouillon** También llamado nage en francés. Caldo aromático hecho con agua, vino o vinagre, y verduras. Se usa para cocinar pescado.

**Crémeux** Chocolate para cobertura que contiene un mayor porcentaje de manteca que el chocolate común.

**Crème anglaise** Mezcla liviana o salsa para postres hecha con yemas de huevo, azúcar y leche.

**Crème fraîche** Crema espesa, ligeramente agria, tratada con un cultivo especial que le da un sabor ácido muy agradable. Importante ingrediente en la cocina francesa.

**Crème pâtissière** Crema pastelera espesa hecha con huevos, manteca, azúcar, vainilla, leche, y un agente espesante, como harina o fécula de maíz.

**Crêpe** Panqueque delgado, con frecuencia enrollado o doblado.

**Croquante** Pastel relleno con crema pastelera.



# MIROIR PASSION

## POSTRE DE PASIONARIA

*Este es un postre exótico y liviano que combina las técnicas clásicas de la pastelería francesa con una fruta tropical moderna muy apreciada: la pasiónaria. El miroir más tradicional se hace con castis, el almibar del castis que es muy popular en toda Francia.*

### PASIONARIA

La fruta comestible de la flor de pasiónaria se usa con frecuencia en el relleno de una clásica Pavlova. Las flores de la pasiónaria son cultivada por muchos jardineros franceses que encuentran en esta planta trepadora características de las vitáceas ultramarinas de Francia. Martinica, Guadalupe y Guayana Francesa.





## INGREDIENTES

### 6-8 porciones

750ml de leche

5 yemas

100g de azúcar

3 planchitas de gelatina, remojadas en agua fría

150g de pulpa de pasionaria, colada

250ml de crema batida

mermelada de damascos/chabacanos, derretida y colada, para dar brillo

### Para la mezcla esponjosa Genoise

4 huevos

125g de azúcar

125g de harina cernida

### Para el almibar

45g de azúcar

45ml de agua

1 cucharada de jugo de pasionaria (opcional)

### Para decorar

4 pasionarias (2 sin semillas y 2 cortadas en cuartos)  
algunas hojas de menta

## PREPARACION

- 1 Hacer la mezcla esponjosa Genoise: poner los huevos y el azúcar en un recipiente colocado sobre una olla con agua hirviendo a fuego lento y batir hasta que la mezcla esté espesa y el batidor deje una estela al levantarse. Retirar de la olla y seguir haciendo hasta que se enfríe. De a poco, incorporar con movimiento envolvente la harina.
- 2 Colocar en una manga y hacer dos círculos de aproximadamente 23cm en una placa para hornear cubierta con papel que no se pegue. Cocinar en horno precalentado a 180°C durante 10 minutos o hasta que esté firme al tacto. Dejar enfriar en un enrejado de alambre.
- 3 Hacer la mousse: poner la leche en una olla de base pesada y dejar hervir. En un recipiente, batir las yemas con el azúcar hasta que la mezcla esté espesa. Agregar un poco de leche hirviendo, revolviendo constantemente. Colocar esta mezcla en el resto de la leche que quedó en la olla y cocinar, revolviendo, hasta que la preparación se espese lo suficiente para cubrir la parte de atrás de una cuchara de madera.
- 4 Escurrir la gelatina y derretirla en la mezcla caliente, luego incorporar la pulpa de pasionaria. Dejar enfriar. Con movimiento envolvente, agregar la crema batida.
- 5 Colocar un círculo esponjoso en la base de un molde de resorte de 23cm de diámetro. Hacer el almibar y humedecer la base (ver abajo).
- 6 Cobrir el círculo con la mitad de la mousse. Poner el otro círculo encima y agregar el resto de la mousse. Emparejar la superficie y enfriar en el refrigerador hasta que la mousse esté firme.
- 7 Colocar las semillas de pasionaria sobre la superficie y dar brillo con la mermelada de damascos/chabacanos fría. Con cuidado, abrir el resorte de molde para separar el costado de la base.
- 8 Servir el postre cortado en porciones, con el resto del almibar alrededor del plato. Decorar con gajos de pasionaria y menta.

“LA CUCINA ES COMO EL AMOR. DEBE ENTRARSE EN ELLA CON ABANDONO, O DIRECTAMENTE NO ENTRAR.”

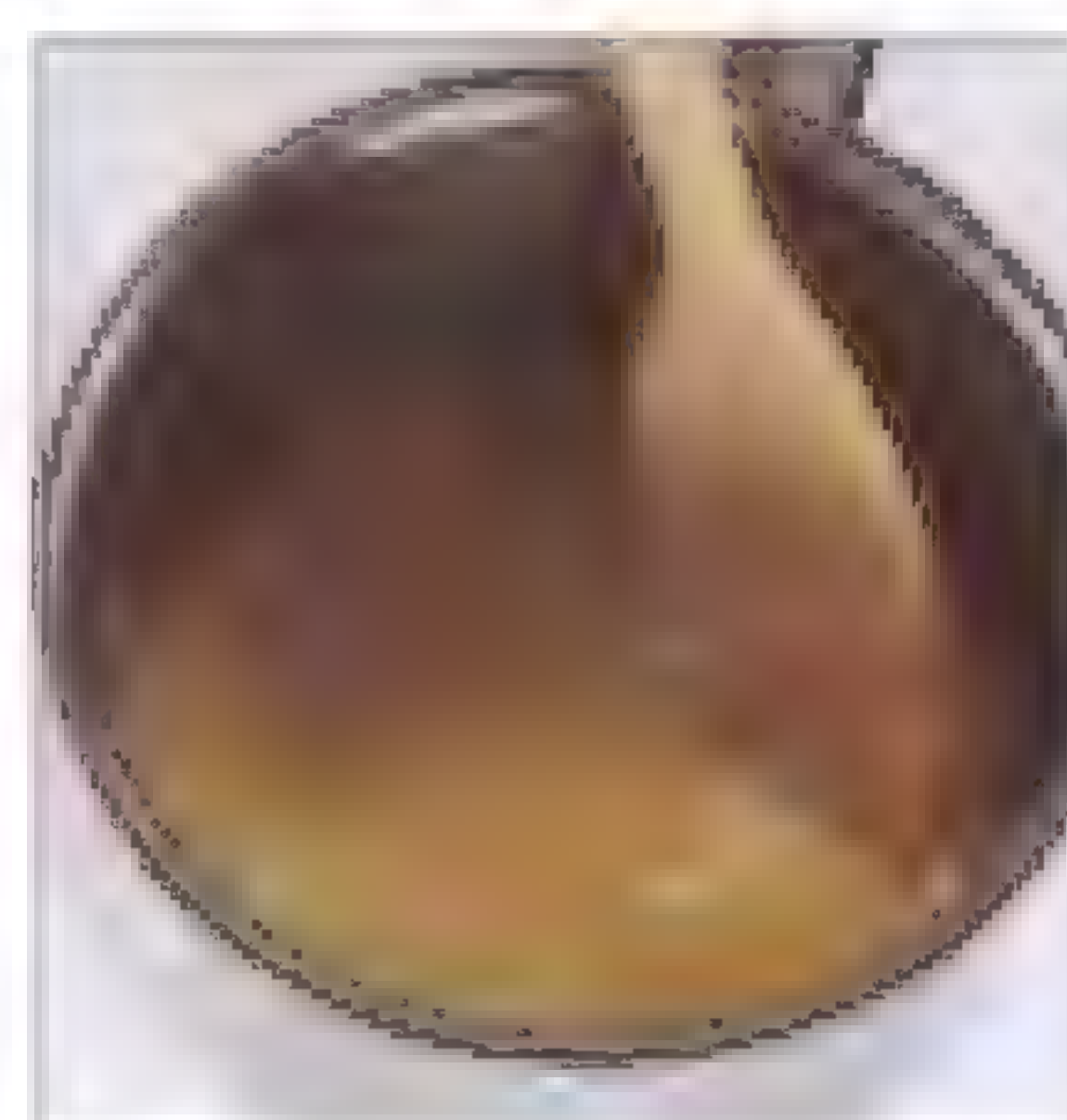
Harriet Van Horne

## COMO HACER EL ALMIBAR Y HUMEDECER LA BASE ESPONJOSA

Las bases esponjosas pintadas con almibar son húmedas y más sabrosas que las que quedan secas. Cuando el almibar tiene sabor, aumenta el gusto de todo el postre. Es importante no apregar demasiado almibar porque sino, las capas de la tarta se desharán al cortar.



**1** Poner el azúcar y el agua en una olla y dejar hervir, revolviendo para disolver el azúcar.



**2** Batir la olla del fuego, e incorporar el jugo de la pasionaria, si se usa.



**3** Humedecer con un pincel de pastelería, de un modo pareja, la base que está en el molde. Guardar el resto del almibar.





## LE MONACO

### GATEAU DE COINTREAU Y PRALINE

#### INGREDIENTES

##### 8 porciones

150g de azúcar  
150g de almendras molidas  
4 huevos  
45g de harina  
30g de mantecaquilla derretida  
4 claras de huevo

##### Para la mousseline de praliné

100g de azúcar  
75g de almendras enteras  
120ml de leche  
2 yemas  
1 cucharadita de harina  
1 cucharadita de fécula de maíz  
3 planchas de gelatina, remojadas en agua fría  
500ml de crema batida

##### Para el bavarois de Cointreau

500ml de leche  
125g de azúcar  
150g de yemas de huevo  
7 planchas de gelatina, remojadas en agua fría  
4 cucharadas de Cointreau  
400ml de crema batida

##### Para la decoración

100g de azúcar  
100g de una mezcla de avellanas y almendras  
1 manzana, cortada en finas (como se muestra arriba)

#### PREPARACIÓN

- 1 Batir la mitad del azúcar, las almendras molidas, y los huevos hasta que la mezcla esté espesa. Agregar la harina y la mantecaquilla derretida.
- 2 Batir las claras y el resto del azúcar hasta que se forme un merengue duro. Incorporar con movimiento envolvente en la mezcla de almendras, colocar en un molde para torta de 23cm de diámetro, enmantecado, y cocinar en horno precalentado a 220°C durante 7 minutos, o hasta que esté firme al tacto. Dejar enfriar 5 minutos, y luego desmoldar.
- 3 Hacer la mousseline de praliné: derretir 75g del azúcar en una olla, agregar las almendras y cocinar hasta que se forme un caramelo liviano. Verter en una placa para horno aceitada y dejar que el praliné se asiente.
- 4 Poner la leche en una olla y hervir. En un recipiente, batir las yemas con el resto del azúcar hasta espesar. Agregar la harina, la fécula de maíz y batir para mezclar. Incorporar un poco de la leche hirviendo, batiendo constantemente. Colocar la mezcla en el resto de la leche y dejar hervir, revolviendo todo el tiempo. Retirar y enfriar.
- 5 Cuando el praliné esté listo, molerlo en una procesadora de alimentos para que quede un polvo, e incorporarlo a la crema pastelera.
- 6 Escurrir la gelatina y derretirla en una olla pequeña. Mezclarla a la crema pastelera, y luego incorporar, con movimiento envolvente, la crema batida. Dejar la mousseline a un costado.
- 7 Hacer el bavarois de Cointreau: poner la leche en una olla y hervir. En un recipiente, batir las yemas y el azúcar hasta espesar. Incorporar un poco de la leche hirviendo, batiendo constantemente. Colocar la mezcla en el resto de la leche y cocinar, revolviendo, hasta que esté suficientemente espesa como para cubrir la parte de atrás de una cuchara. Escurrir la gelatina y derretir en la mezcla caliente. Enfriar, luego agregar el Cointreau, e incorporar, con movimiento envolvente, la crema.
- 8 Cortar la torta horizontalmente en 2 capas. Poner 1 capa en un molde de resorte de 23cm. Cubrir con la mousseline. Colocar la segunda capa encima y agregar el bavarois de Cointreau. Emparejar la superficie. Tapar, y enfriar hasta que esté firme.
- 9 Mientras tanto, preparar la decoración: derretir el azúcar en una olla de base pesada, agregar las nueces, y cocinar hasta que se forme un caramelo liviano. Retirar las nueces con un tenedor y dejar que se enfrien en una superficie aceitada.
- 10 Para servir, aflojar el resorte y separar la base del molde. Decorar el gâteau con las almendras y avellanas acarameladas y las manzanas.

#### ENTO AGRA-DUCE

Una receta originariamente del pequeño principado de Monaco, se muestra en la siguiente ilustración de la cocina francesa. Inspira el sabor del Cointreau, el licor de naranja agria que hace la familia Cointreau en Angers, en el valle del Loira, en Francia, desde 1810.



# BAVAROIS AU GINGEMBRE

## CREMA BAVARA DE JENGIBRE

### INGREDIENTES

*8 porciones*

*750ml de ginger ale*

*2 cucharadas de mermelada o dulce de jengibre, colado*

*3 yemas*

*50g de azúcar*

*3 planchas de gelatina, remojadas en agua fría*

*400ml de crema batida*

*250g de jalea de grosellas*

*1 cucharada de licor de jengibre (opcional)*

*3 planchas de gelatina, remojadas en agua fría*

### Para la base esponjosa Genoise

*3 huevos*

*90g de azúcar*

*90g de harina cruda*

### Para el almibar de jengibre

*300g de azúcar*

*600ml de agua*

*3 cucharadas de raíz de jengibre cortada en dados*

### PREPARACIÓN

- 1 Hacer la base esponjosa Genoise: poner los huevos y el azúcar en un recipiente sobre una olla con agua hirviendo a fuego lento, y batir hasta que la mezcla esté espesa, y se forme una estela cuando se levante el batidor. Retirar y seguir batiendo hasta que la mezcla esté fría.
- 2 Incorporar con movimiento envolvente la harina, luego echar la mezcla en una placa para hornear forrada con papel que no se pegue. Emparejar la superficie, y cocinar en horno precalentado a 180°C durante 10 minutos, o hasta que esté firme al tacto. Dejar enfriar.
- 3 Hacer el almibar de jengibre: mezclar el azúcar y el agua en una olla y poner a hervir, revolviendo para disolver el azúcar. Agregar el jengibre conado en dados y cocinar a fuego lento durante 1 1/2 hora o hasta que el jengibre se haya abrigantado. Escurrir, reservar tanto el almibar como el jengibre.
- 4 Hervir el ginger ale hasta que se reduzca a la mitad. Agregar la mermelada de jengibre y la mayor parte del almibar de jengibre. Guardar el resto del almibar.
- 5 En un recipiente, batir las yemas con el azúcar hasta que estén espesas. Agregar la mezcla de jengibre, y colocar el recipiente en un baño marie (o usar un hervidor doble). Cocinar, revolviendo, hasta que la preparación de jengibre esté lo suficientemente espesa como para cubrir la parte de atrás de una cuchara de madera.
- 6 Escurrir 3 planchas de gelatina, y demer en la preparación caliente de jengibre. Dejar enfriar. Incorporar con movimiento envolvente la crema batida junto con tres cuartos del jengibre abrigantado. Dejar a un lado.

- 7 Cuando la base este fría, cortar 2 tiras de 10cm. Calentar la jalea de grosellas hasta que apenas se derrita, y extenderla sobre una de las tiras de iona. Colocar la otra tira encima. Cortar el sandwich en bastones de 5mm de anchura. Colocar los bastones alrededor del costado de un molde de resorte de 25cm de diámetro de modo que lo cubran con proflijidad; las líneas de jalea deben mirar hacia afuera.
- 8 Cortar 2 círculos del resto de la torta que cubran la base del molde de resorte. Humedecer los círculos con un poco del almibar de jengibre mezclado con licor de jengibre (si se usa). Poner uno de los círculos en el fondo del molde, haciéndolo entrar dentro de la pared de bastones.
- 9 Llenar el molde con la preparación de jengibre. Colocar el segundo círculo encima y presionar con suavidad. Enfrir hasta que esté hecho.
- 10 Poner a hervir el resto del almibar de jengibre, escurrir las 3 planchas de gelatina, y derretirlas en el almibar. Incorporar el resto del jengibre abrigantado. Dejar enfriar ligeramente, luego usar para dar brillo al bavarois vertiéndolo por encima y emparejando la superficie. Enfrir en el refrigerador hasta que esté firme. Retirar el costado del molde de resorte para servir.

### SABOR ORIENTAL

El jengibre es una planta herbácea perenne, que se encuentra originalmente en Asia. Sus rizomas, o raíces subterráneas, muy perennantes, se usan mucho en toda la cocina asiática, y la raíz de jengibre abrigantado es una combinación muy popular.

En las cocinas occidentales, el jengibre se usa principalmente en pastres. Aunque la creciente popularidad de las platos orientales hace que cada vez se lo utilice en más aplicaciones.

El bavarois, o crema bávica, es una mezcla a base de huevo, tras a la que se le agregan crema batida y gelatina derretida. El sabor aromático del jengibre da a este postre una característica muy particular.





# PAVE DU ROY

## GATEAU DE CHOCOLATE Y COINTREAU

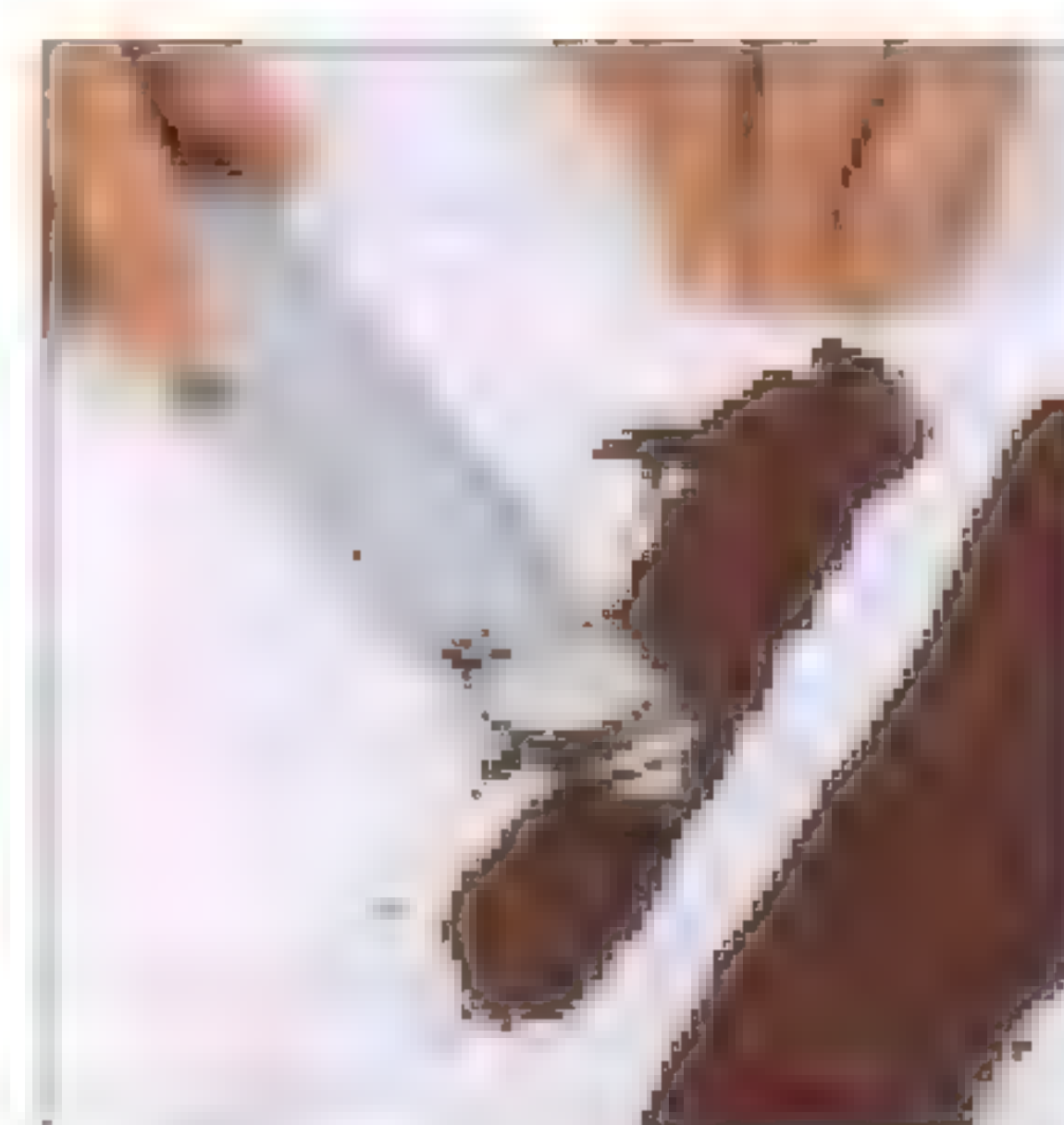


### COMO HACER PLAQUETTES DE CHOCOLATE

Las decoraciones de chocolate dan a los postres un toque muy sofisticado y atractivo. Se pueden crear muchas formas usando la misma técnica, pero las plaquettes (rectángulos) suelen ser las más fáciles. Una vez que se ha dominado el arte, se pueden intentar óvalos o círculos de chocolate, usando un contorno de bisectores o de aguja.



**1** Derretir el chocolate en un baño María, revolviendo con una cuchara de madera hasta que está bien suave. Enfriar un poco.



**2** Poner una tira de 5cm de papel que no se pague con chocolate derretido. Enfriar hasta que esté firme.



**3** Con cuidado, cortar el chocolate en plaquettes. Luego quitar el papel de atrás.



## INGREDIENTES

**8 porciones**  
 75g de azúcar  
 100ml de agua  
 2 cucharadas de Cointreau  
 30g de cáscara de naranja abrillantada  
 350g de chocolate cobertura  
 pétalos de rosa confitados, para decorar  
 mousse de chocolate (ver abajo)

### Para la torta de chocolate Gena

150g de mazapán  
 45g de azúcar impalpable/fina/flor  
 3 huevos separados  
 30g de cacao en polvo  
 30g de fécula de papa  
 1 cucharada de azúcar



## PREPARACION

- 1 Hacer la torta Gena: mezclar juntos el mazapán y el azúcar impalpable, luego agregar las yemas. Batir juntos el cacao, la harina, y la fécula de papa. Agregar a la mezcla de mazapán. Batir las claras con el azúcar hasta formar un merengue, e incorporar con movimiento envolvente a la mezcla.
- 2 Colocar la mezcla en un molde de torta cuadrado de 20cm de lado, cubierto con papel que no se pegue y enmantecado. Cocinar en el horno precalentado a 170°C durante 35 minutos. Enfríar.
- 3 Mezclar el azúcar y el agua en una olla y poner a hervir, revolviendo para disolver el azúcar. Retirar del fuego, enfriar, y agregar el Cointreau.
- 4 Picar la cáscara de naranja abrillantada en una procesadora de alimentos y ablandarla con un poco del almibar.
- 5 Cortar la torta horizontalmente en 3 capas iguales. Humedecerlas con el almibar de Cointreau.
- 6 Armar el gâteau: comenzar con una capa de torta, esparcir cáscara de naranja abrillantada y cubrir con la mousse de chocolate. Repetir con otra capa de torta, cáscara de naranja abrillantada, y mousse, y terminar el gâteau con la última capa de torta. Cubrir la parte superior y los costados con mousse de chocolate y dejar para que se afirme. Si es posible, dejar el gâteau en el refrigerador durante la noche antes de servir, para que los sabores se enriquezcan.
- 7 Con el chocolate cobertura, hacer las plaquettes de chocolate (ver página 118).
- 8 Justo antes de servir, presionar las plaquettes alrededor de los costados de la torta. Como alternativa, cortar la torta en porciones individuales y decorar con las plaquettes como se muestra. Terminar la torta con los pétalos de rosa que se han confitado (sumergirlos en clara de huevo batido, luego en azúcar, y luego dejarlos secar).

## MOUSSE DE CHOCOLATE

*Esta mousse se puede hacer por separado y servir como postre solo, o puede incorporarse a un gâteau de chocolate, como en esta receta. Si se la sirve sola, añadir un poco de Cointreau para que le dé un sabor extra especial.*

### 8 porciones

- 125g de chocolate común, cortado en trozos
- 60g de mantequilla
- 2 yemas • 4 claras
- 45g de azúcar

Derretir el chocolate en un recipiente en un *bain marie*. Retirar del agua caliente e incorporar la mantequilla hasta que se haya derretido, luego agregar las yemas. Batir las claras con el azúcar hasta formar un merengue, luego incorporar con movimiento envolvente a la mezcla de chocolate. Asegurarse de que el merengue esté completamente incorporado, pero no mezclar de más, o la mousse perderá volumen.

“EL GUSTO NO SURGE POR AZAR: SE NECESITA UNA LARGA Y LABORIOSA TAREA PARA CONSEGUIRLO.”

Sir Joshua Reynolds (1723-1792)





## FEUILLE D'AUTOMNE

### GÂTEAU DE MERENGUE Y CHOCOLATE

#### INGREDIENTES

*8 porciones*

##### *Para el merengue de almendras*

100g de almendras molidas  
100g de azúcar (impalpable/finísimo, cernido)  
3 1/2 cucharadas de leche  
7 claras  
350g de azúcar

##### *Para la mousse de chocolate*

150g de chocolate común, cortado en trozos  
250g de mantecquilla  
4 huevos separados  
45g de azúcar

##### *Para la decoración*

500g de chocolate cobertura  
5 cucharadas de aceite vegetal

#### PREPARACION

- 1 Hacer el merengue de almendras: mezclar juntos las almendras, el azúcar impalpable y la leche. Batir las claras de huevo con el azúcar hasta que formen un merengue, luego incorporar con movimiento envolvente a la mezcla de almendras.
- 2 Poner la mezcla en una manga con pico liso. En placas para hornear forradas con papel que no se pegue, formar tres círculos de 23cm de diámetro. Cocinar en horno precalentado a 130°C durante 1 1/2 hora. Dejar enfriar.

- 3 Hacer la mousse: derretir el chocolate en un recipiente colocado en un *bain marie* (o usar un hervidor doble). Retirar del agua caliente. Agregar la mantecquilla y revolver hasta que se haya derretido, luego incorporar las yemas. Batir las claras con el azúcar hasta formar un merengue y agregar, con movimiento envolvente, a la mezcla. Dejar en un lugar fresco.
- 4 Colocar uno de los círculos de merengue en el fondo de un molde de resorte de 25cm de diámetro. Agregar suficiente mousse de chocolate como para llenar la mitad del molde. Colocar otro círculo de merengue encima y cubrir con la mitad de lo que queda de mousse. Colocar el tercer círculo de merengue y cubrir con lo que resta de mousse. Emparejar la superficie y tapar el costado del gâteau.
- 5 Preparar la decoración: derretir el chocolate cobertura en un recipiente colocado en un *bain marie*, luego incorporar el aceite. Verter el chocolate sobre una superficie de mármol o una bandeja para horno fría. Emparejar, y dejar que se enfríe ligeramente.
- 6 Raspar el chocolate formando 'cigarillos' o pequeños abanicos con un cuchillo paleta.
- 7 Abrir el molde y separar la base del costado. Decorar la parte superior y los lados del gâteau con los 'cigarillos' o pequeños abanicos de chocolate.

## TARTELETTES CHAUDES

### AU CHOCOLAT

### TARTELETAS CALIENTES DE CHOCOLATE CON PERAS Y SALSA DE PISTACHO

#### INGREDIENTES

*10 porciones*

175g de chocolate cobertura  
150g de mantecquilla ablandada  
30g de cacao en polvo  
6 huevos, separados  
200g de azúcar  
10 peras, cocidas en almíbar, para servir  
algunos pistachos picados, para decorar

##### *Para la mezcla de pistachos*

250ml de leche  
1 vaina de vainilla, separada  
3 yemas  
45g de azúcar  
2 cucharadas de azúcar  
1 cucharada de pasta de pistachos, o pistachos hechos puré en una procesadora de alimentos



## PREPARACION

- 1 Enmantecar el interior de 10 moldes de tartaletas de 7,5cm de diámetro y 4cm de profundidad, luego cubrir con harina.
- 2 Hacer las tartaletas de chocolate: romper el chocolate en trozos y derritirlo en un recipiente colocado en un *bain marie*. Retirar del agua caliente y agregar la mantequilla y el cacao. Revolver hasta que forme una masa pareja.
- 3 Batir las yemas con 125g de azúcar hasta que estén espesas. Agregar a la mezcla de chocolate y revolver hasta que esté pareja. Batir las claras con el resto del azúcar hasta formar un merengue, e incorporar, con movimiento envolvente, a la mezcla de chocolate.
- 4 Dividir en dos la mezcla de chocolate entre los moldes preparados, llenándolos sólo hasta la mitad. Cocinar en baño precalentado a 170°C durante 10 minutos. Dejar enfriar.
- 5 Hacer la preparación de pistachio: poner la leche en una olla con la vaina de vainilla y dejar hervir. Retirar del fuego, tapar, y dejar que se aromatice durante 15 minutos.
- 6 Volver a calentar la leche. En un recipiente, batir las yemas con el azúcar hasta que estén espesas. Verter un poco de la leche caliente, revolviendo constantemente. Colocar esta preparación en la leche que quedó en la olla y cocinar suavemente, sin dejar de revolver, hasta que esté suficientemente espesa para cubrir la parte de atrás de una cuchara. Colar a un recipiente e incorporar la crema y la pasta de pistachos. Cubrir la superficie con un trozo de papel que no se pegue húmedo y dejar enfriar.
- 7 Agregar el resto de la mezcla de chocolate a los moldes, de manera que queden completamente llenos. Cocinar durante 15 minutos más, o hasta que las tartaletas estén hechas. Retirar de los moldes.
- 8 Mientras tanto, escurrir las peras y cortadas en rodajas. Acostarlas alrededor del borde de cada plato, dejando que las rodajas se superpongan un poco.
- 9 En el centro de los platos individuales, colocar la crema de pistachos. Acostar una tartaleta de chocolate caliente encima. Servir las tartaletas espolvoreadas con pistachos picados.



## CREME BRULEE AU CHOCOLAT

### CREMA DE CHOCOLATE CON UN RECUBRIMIENTO DE CARAMELO

## INGREDIENTES

- 10 porciones*  
*250ml de leche*  
*3 vainas de vainilla, separadas*  
*150g de chocolate común o cobertura, cortado en trozos*  
*10 yemas*  
*150g de azúcar*  
*750ml de crema*  
*175g de azúcar morena blanca, para servir*

## PREPARACION

- 1 Poner la leche en una olla con la vainilla y dejar hervir. Retirar del fuego, tapar, y dejar que se aromatice durante 15 minutos.
- 2 Poner el chocolate en un recipiente. Volver a calentar la leche y colarla sobre el chocolate. Revolver hasta que formen una mezcla pareja.
- 3 En un recipiente separado, batir las yemas con el azúcar hasta que se espesen. Agregar la mezcla de chocolate y revolver hasta que se haya incorporado bien. Añadir la crema.
- 4 Con un cucharón, pasar la mezcla de chocolate a moldes pequeños. Acostar los moldes en un *bain marie*, y echar suficiente agua fría para cubrir hasta la mitad de los moldes.
- 5 Colocar el *bain marie* en horno precalentado a 130°C y cocinar durante 50 minutos o hasta que esté firme. Dejar enfriar antes de acaramelar la parte superior.
- 6 Espolvorear el azúcar negra sobre los moldes, formando una capa delgada y pareja. Colocados debajo del grill caliente, lo más cerca posible del fuego, hasta que el azúcar se derrita y se acaramela. Dejar enfriar unos minutos antes de servir, para que el caramelo se vuelva crujiente.

## CHOCOLATE

Los granos de cacao fueron usados por primera vez por los aztecas en una bebida que llamaban "chocolatl". Cuando la bebida se introdujo en Europa, no fue bien recibida, sin embargo, cuando se dio que toda población que consumiera gozaba de una rápida popularidad. Hay muchas variedades de chocolate, aunque algunas están más con leche y blancas.

El chocolate cubierto es considerado como ingrediente que constituye de cacao y es considerado como el más por lo tanto, tiene un sabor más característico y una textura muy cremosa, es perfecto para usar en la cocina.



# PUITS D'AMOUR

CORAZONES DE MASA CON CREMA ESPESA DE VAINILLA



## COMO COMPLETAR LOS CORAZONES DE MASA

La decoración es un arte subterfuge: este es sólo un ejemplo de como hacer una base de masa. Dar a la masa una forma de corazón enfatiza la asociación con el amor que hay en el título de la receta. Más tradicional es el arreglo Saint-Honoré: la crema se cubre en una manga y con ella se hace un anillo. Luego se hacen bolitas de masa que se colocan en la parte superior a intervalos regulares.



**1** Con una cuchara, cubrir la masa en una manga y raspar el extremo para eliminar todos los sacos de aire.



**2** Hacer un rebordo parejo alrededor del borde de cada uno de los corazones de paste breisé.



**3** Con un pincel, pintar los bordes de los corazones de masa con furoo batido.



## INGREDIENTES

### 12 porciones

125g de azúcar  
200g de grosellas amarillas  
algunas hojas de menta  
grosellas comunes, para decorar  
un poco de azúcar impalpable/fina/flor

### Para la pâte brisée

300g de harina  
150g de mantequilla  
1 cucharadita de sal  
15g de azúcar  
1 1/2 huevos, batidos para mezclar  
25ml de agua

### Para la masa de choux

250ml de agua  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de azúcar  
150g de harina  
4 huevos, más 1 huevo batido, para dar brillo

### Para la crème chiboust

175g de azúcar  
5 1/2 cucharadas de agua  
3 huevos separados  
250ml de leche  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
60g de azúcar  
15g de harina  
15g de fécula de maíz  
2 planchas de gelatina, remojadas en agua fría

### GROSELLAS AMARILLAS

Estas deliciosas grosellas amarillas, a veces llamadas uvas plásticas, no solo poseen una textura de plástico cuando se las sumerge en caramelo lo clasifican decorados, sino que además tienen un sabor delicioso. Cuando estas deliciosas uvas amarillas y por tanto puede agregar un toque muy personal a los postres. La grosella es una planta con hojas de textura de papel que puede ponerse fácilmente decorando a la vista la fruta fresca.

## PREPARACION

- 1 Hacer la pâte brisée (ver página 152). Estirar la masa en una superficie ligeramente enharinada y cortar en 12 corazones, cada uno de 7.5cm de sección. Colocar en una placa para horno. Dejar a un lado.
- 2 Hacer la masa de choux (ver página 152).
- 3 Completar los corazones (ver página 122).
- 4 Cocinar los corazones en horno precalentado a 170°C durante unos 20 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados. Dejar enfriar.
- 5 Hacer la crème chiboust: combinar el azúcar y el agua en una olla y poner a hervir despacio, revolviendo para disolver el azúcar. Hervir a 118°C según un termómetro de azúcar, sin revolver. Mientras tanto, batir las claras a punto de nieve. Agregar el almibar a las claras en un chorro continuo, revolviendo constantemente. Seguir revolviendo hasta que el merengue esté firme. Dejar a un costado.
- 6 En otra olla, poner a hervir la leche con la vainilla. En un recipiente, batir las yemas y el azúcar hasta que estén espesas. Agregar la harina y la fécula de maíz y revolver para mezclar. Verter un poco de la leche hirviendo, revolviendo constantemente. Colocar esta mezcla en la leche que quedó en la olla, y cocinar, revolviendo, hasta que esté espesa. Retirar del fuego.
- 7 Escumar la gelatina y derretir en la mezcla caliente. Dejar enfriar. Agregar con movimiento envolvente el merengue. Con una cuchara, colocar la crème chiboust en los corazones de masa y enfriar hasta que esté firme.
- 8 Mientras tanto, derretir la mitad del azúcar en una olla de base pesada hasta que se haga un caramelo dorado. Retirar la olla del fuego y sumergir las grosellas amarillas en el caramelo. Dejar que se enfrien en una superficie aceitada.
- 9 Espolvorear la parte superior de los corazones con el resto del azúcar y colocar bajo el grill caliente hasta que el azúcar se derrita y se acaramelo. Decorar con las grosellas amarillas, las hojas de menta y las grosellas comunes. Espolvorear con el azúcar impalpable.





**Croquette/Croqueta** Mezcla salada o dulce unida con una salsa espesa e integrada en pequeñas formas. En general están cubiertas con huevo y pan rallado y se frien o se hornean.

**Croûte** Pan cortado en rebanajas u otras formas. Frito, tostado u horneado.

**Croûton** Pequeño dado de pan. Frito, tostado u horneado. En general se sirve con sopas.

**Cuchara Parisienne de papas noisette** Instrumento para cortar melón y otros alimentos en forma de pequeñas bolitas.

**Cuchillo para filetear** Cuchillo delgado, estrecho y flexible, usado en general para hacer filetes de pescado.

**Cuerno de la abundancia** Trompette de la mort en francés. Este hongo silvestre tiene un sombrero delgado y ondulado, color marrón grisáceo y textura de cuero. Su sabor contundente complementa muy bien a los animales de caza.

**Dacquoise** Merengue de almendras en general de forma circular, usado entre capas de otros ingredientes para hacer una torta de merengue.

**Dados** Ingredientes cortados en cubos del mismo tamaño.

**Dariole** Pequeño molde de forma cilíndrica usado para comidas saladas y dulces. Término que también se usa para describir comidas preparadas en ese molde.

**Déglacer** Agregar líquido a una sartén para disolver los jugos y el sedimento que hayan quedado en la base después de cocinar.

**Dégorgier** Sumergir alimentos en agua y sal o vinagre para eliminar impurezas o sangría.

**Demi-glace** Ver Glaseado de carne.

**Descamar** Quitar los discos duros o las escamas de la piel de un pescado, con un descamador o con la parte de atrás de un cuchillo.

**Desconchar** Retirar los mariscos de sus conchillas. Término que con más frecuencia se aplica a las ostras.

**Desnatar** Retirar las impurezas de la superficie de un líquido usando una cuchara de metal.

**Enlardar** Colocar trozos de grasa en las articulaciones de carne o aves para que la carne no se seque.

**Entrecôte** Corte de carne asado y jugoso, obtenido de entre las costillas de la vaca.

**Escalope** Trozo delgado de carne, sea de ternera o de pavo.

**Espolvorear** Echar harina o azúcar impalpable sobre la comida.

**Farce** Relleno o picadillo.

**Fécule de papa** Fécula en francés. Una especie de harina usada como ingrediente para espesar.

**Fécula** Ver Fécula de papa.

**Fines herbes** Combinación de hierbas aromáticas bien picadas, en general perejil, perejillo, estragón, y cebollín, aunque a veces se agregan otras hierbas.

**Fric de gras** Hígado de ganso o pato engrasado.

**Frire** Sumergir alimentos en grasa o aceite bien caliente a 140°-180°C hasta hasta que estén crocantes y dorados. La grasa o el aceite no deben oscurecerse ni entanar mucho.

**Fricassée** Término francés para un plato de carne, en general ternera o pollo, cocido lentamente o saltado en salsa de crema.

**Galette** Tapa delgada y redonda de masa o torta. En general dulce, pero a veces también salada, como la de papa.

**Ganache** Crema pastieira con sabor a chocolate.

**Gaufrette** Rodajas finas de papa en forma de waffle, coronadas con una mandolina.

**Génoise** Tarta esponjosa genovesa, preparada con cantidades iguales de huevo, harina, azúcar y mantequilla.

**Giròla** Giròle en francés. Hongo silvestre de color amarillo fuerte. También hay giròlas grises. Tienen el aroma de los damascos chabacanos, y un gusto picante cuando se las cocina.

**Glaseado de carne** Demi-glacé en francés. Un caldo concentrado coagulado, que se agrega a los platos de a cucharadas por su intenso sabor.

**Goujonette** Trozos delgados de pescado, aves, o carne, sumergidos en mantequilla o huevo y pan rallado y fritos.

**Herbes de Provence** Mezcla de hierbas secas, como tomillo, romero, hojas de laurel, y albahaca, de la región de Provenza en el sur de Francia.

**Humectar** Rocíar varias veces los jugos de la comida sobre los ingredientes durante la cocción para mantenerla húmeda.

**Infusión** Líquido caliente para remojar hierbas y saborizadores, como cascara de limón, clavos de olor, y vainas de vainilla.

**Jugo de Carne** Jus de viande en francés. Entre un caldo y un glaseado en sabor y consistencia. Se hace a partir de los jugos que quedan en las fuentes al hornear carne. Los jugos se mezclan con agua, caldo, y vino y se los reduce para formar una salsa.

**Julienne/Juliana** Verduras cortadas en tiras delgadas como palillos de fósforos.

**Lancette** Verduras cortadas en tiras o rebanajas delgadas.

**Liaison** Mezcla de yema de huevo y crema, usada para espesar salsas, guisados y sopas.

**Ligar** Coser, atar o ajustar con hilo la carne, en especial las aves, para que se mantengan unidas durante la cocción.

**Macerar** Sumergir un ingrediente en un líquido, en general alcohol, para ablandarlo y darle sabor.

**Madeira** Vino fortificado con una bebida espirituosa durante la fermentación. De la isla de Madeira.

**Magret** Filete de pechuga de pato engrasado especialmente por su ligada.

**Mandolina** Utensilio de madera o acero inoxidable con una o dos hojas para cortar verduras de diversos tamaños.

**Marinar** Dar sabor a los alimentos con otros condimentos.





## BATON AUX FRUITS PUREE DE CASSIS

TRONCO RELLENO  
CON CREMA Y FRUTAS EN CASSIS

### INGREDIENTES

**8-12 porciones**

3 naranjas peladas y cortadas en segmentos

(ver página 149)

200g de frutillas/fresas, cortadas en mitades o cuartos

30g de cassis

2 limas, peladas y cortadas en rodajas

20 cerezas, sin núcleo

3 cucharadas de crema de cassis

(licor de cassis)

### Para la masa de choux

500ml de agua

125g de mantecaquilla

una pizca de sal

30g de azúcar

250g de harina

8 huevos

1 huevo batido, para decorar

### Para la crema Chantilly

500ml de crema

125g de azúcar

algunas gotas de esencia de vainilla

### Para decorar

200g de mermelada de damascos/chabacanos,

derretida y colada, para pintar

125g de almendras tostadas cortadas en planchuelas

algunas hojas de menta (opcional)

### PREPARACION

1 Hacer la masa de choux (ver página 152)

2 Poner el choux en una manga con un pico grande, liso. Formar tres hastones de 25cm de largo, uno al lado de otro, en una placa para hornear enmantecada. Hacer 2 más encima, sobre los bordes de los tres primeros. Pinar con huevo batido, y cocinar en horno precalentado a 220°C durante 12 minutos.

3 Reducir la temperatura a 180°C y cocinar otros 15 minutos más.

4 Mientras tanto, mezclar las frutas preparadas y la crema de cassis. Dejar a un lado para que macere.

5 Hacer la crema Chantilly: batir la crema con el azúcar y la vainilla hasta que esté espesa y forme picos suaves.

6 Cuando el tronco esté cocido, cortarlo cuidadosamente por la mitad, y dejar la parte superior a un costado. Llenar la mitad de abajo con la crema Chantilly y la fruta macerada. Volver a colocar la parte superior, pinar con la mermelada de damascos/chabacanos y echar por encima las almendras tostadas. Decorar el tronco con hojas de menta, si se desea.

## PROFITEROLES GLACEES AU CHOCOLAT

PROFITEROLES CON CREMA HELADA  
DE CAFÉ Y SAISA DE CHOCOLATE

### INGREDIENTES

**6 porciones**

### Para la crema del choux

120ml de leche

120ml de agua

100g de mantecaquilla

una pizca de sal y otra de azúcar

150g de harina

4-5 huevos

1 huevo batido, para pinar

### Para la crema helada de café

100g de granos de café, apenas molidos

1 vaina de vainilla, separada

500ml de leche

6 yemas de huevo

125g de azúcar

4 cucharadas de crema

### Para la salsa de chocolate

100g de chocolate

250ml de agua

250g de chocolate cobertura, cortado en trozos

30g de mantecaquilla

### Para la crema Chantilly

200ml de crema

30g de azúcar

algunas gotas de esencia de vainilla



## PREPARACION

- 1 Hacer la crema helada: poner los granos de café, la vaina de vainilla, y la leche en una olla y dejar hervir. Tapar, y dejar una hora. Colar y volver a calentar.
- 2 En un recipiente, batir las yemas y el azúcar hasta que estén espesas. Agregar un poco de la leche aromatizada y la crema. Colocar la mezcla en la leche que quedó en la olla y cocinar, revolviendo, hasta que esté suficientemente espesa como para cubrir la parte de atrás de una cuchara. Enfriar, luego congelar en una máquina para hacer helado.
- 3 Hacer la masa de choux (ver página 152). Colocarla en una manga con un pico liso. Hacer bolinos de 1cm en una bandeja para horno enmantecada. Pintar con huevo y cocinar en horno precalentado a 180°C durante unos 20 minutos. Enfriar en un esrejado de alambre.
- 4 Hacer la salsa de chocolate: disolver el azúcar en el agua. Incorporar el chocolate y la mantequilla formando una mezcla pareja.
- 5 Hacer la crema Chantilly: batir la crema con el azúcar y la vainilla hasta que esté espesa y forme picos suaves.
- 6 Partir los profiteroles al medio y rellenar con el helado. Servir con salsa de chocolate y crema Chantilly.

# PARIS-BREST

## CORONA DE MASA DE CHOUX

### INGREDIENTES

#### 8 porciones

#### Para la masa de choux

120ml de leche

120ml de agua

125g de mantequilla

1 cucharadita de sal

15g de azúcar

150g de harina

4 huevos, y uno más batido, para pintar

30g de almendras en planchuelas, para decorar

#### Para la crema pastelera

1 litro de leche

algunas gotas de esencia de vainilla

10 yemas de huevo

250g de azúcar

60g de harina

60g de fécula de maíz

250g de mantequilla

#### Para el praliné

100g de azúcar

75g almendras enteras

un poco de azúcar impalpable (opcional)

## PREPARACION

- 1 Hacer la masa del choux (ver página 152).
- 2 Poner la masa en una manga con un pico de 2,5cm. Hacer un anillo de masa de 25cm. Hacer otro anillo exactamente encima de ese. Pintar con huevo y echar algunas planchas de almendras por encima. Con el resto de la masa, hacer unos pequeños éclairs en una bandeja para horno y pintar con huevo. Cocinar en horno precalentado a 170°C durante 20-25 minutos, o hasta que esté bien dorado. Dejar enfriar.
- 3 Hacer la crema pastelera: poner la leche y la vainilla en una olla y dejar hervir. Batir las yemas y el azúcar hasta que estén espesas. Incorporar la harina y la fécula de maíz, y revolver para mezclar. Agregar un poco de la leche hirviendo, revolviendo constantemente. Colocar la mezcla en el resto de la leche que quedó en la olla y cocinar suavemente, revolviendo, hasta que se espese.
- 4 Añadir un tercio de la mantequilla y revolver hasta que se haya derretido. Verter la crema pastelera en una fuente de poca profundidad y cubrir la superficie con papel que no se pegue húmedo. Dejar enfriar.
- 5 Hacer el praliné: derretir el azúcar en una olla, agregar las almendras, y cocinar hasta que se forme un caramelo liviano. Verter en una superficie aceitada y dejar enfriar hasta que esté listo. Cuando esté hecho, moler hasta hacer un polvo en una procesadora de alimentos.
- 6 Cuando la crema pastelera esté fría, incorporar batiendo el resto de la mantequilla ablandada. Añadir el polvo de praliné. Poner la crema de praliné en una manga con un pico en forma de estrella.
- 7 Con cuidado cortar el anillo de masa horizontalmente al medio y dejar la parte superior a un costado. Con la manga, colocar un poco de crema de praliné en la mitad inferior para llenar el hueco, luego volver a colocar la parte superior. Acomodar los éclairs como los rayos de una rueda en el centro y colocar con la manga el resto de la crema de praliné entre los éclairs. Espolvorear el postre con un poco de azúcar impalpable/fin, si se desea.

### RECIETAS DE MASA

Las recetas son fáciles y sencillas, y la agitación en una paila que hace Paris-Brest, es la cosa más difícil al hacer de Francia. Se usa solo en el caso de postres. En 1871, un pastelero responsable, como siempre cuando el dueño del negocio de la ciudad, hizo un pastel grande con forma de rueda, cubierto con una crema con sabor a praliné y decorado con almendras tostaditas. El Paris-Brest pronto se convirtió en un éxito. Una versión más reciente, añade una crema Chantilly, cubierto con la crema como Paris-Brest.



# COUPE AUX TROIS GLACEES

## HELADO DE VAINILLA, FRUTILLA/FRESA Y PISTACHO EN TAZONES EN FORMA DE TULIPAN

*La crema de vainilla, o crème anglaise en francés, es de lejos la más versátil de todas las salsas para pastres. Esta mezcla de leche, yemas, y vainilla forma la base del helado. Se pueden añadir distintos sabores para variar: en este caso, frutillas/fresas y pistachos complementan a la vainilla.*

### INGREDIENTES

#### 4 porciones

500ml de leche

2 cucharaditas de esencia de vainilla

12 yemas

250g de azúcar

500ml de crema

#### Para el helado de frutilla/fresa

150g de frutillas/fresas, hechas puré y coladas

100g de frutillas/fresas, cortadas en dados

#### Para el helado de pistacho

75g de pasta de pistacho, o pistachos hechos puré en una procesadora de alimentos

45g de pistachos, apenas picados

unas gotas de colorante para alimentos verde (opcional)

#### Para decorar

100g de chocolate, cortado en trozos

250g de frutillas/fresas enteras

4 tazones en forma de tulipán (ver página 127).

para servir

unas hojas de menta

### PREPARACIÓN

- 1 Hacer la crema de vainilla (ver abajo). Retirar del fuego, añadir la crema y dejar enfriar. Dividir la crema en tres partes iguales. Congelar un tercio del helado de vainilla en una máquina para hacer helado hasta que esté hecho.
- 2 Para el helado de frutillas/fresas, agregar el puré de frutillas y las frutillas conadas a otro tercio de la crema. Congelar como el helado de vainilla.
- 3 Para el helado de pistacho, agregar la pasta de pistacho y los pistachos picados al resto de la crema. Incorporar el colorante, si se desea. Congelar como el helado de vainilla.
- 4 Mientras tanto, preparar la decoración: derretir el chocolate en un recipiente en un *batin marie* (o en un hervidor (doble)), revolviendo hasta que esté parejo. Retirar del fuego, sumergir las frutillas/fresas, y dejar enfriar en papel no adherente.
- 5 Colocar los tazones en forma de tulipán en platos individuales. Poner una porción de cada helado en cada tazón. Decorar con las frutillas/fresas cubiertas de chocolate y la menta.

### COMO HACER LA CREMA DE VAINILLA

Es importante no hervir la crema una vez que se han agregado los huevos, pues puede coagularse. Revolver la mezcla impedirá que se queme. La vainilla es el sabor más común, pero el café, el limón y el pistacho son igualmente deliciosos.



**1** Hervir la leche y la vainilla, y dejar a un costado. Batir las yemas y el azúcar hasta que formen una mezcla espesa y pálida.



**2** Echar la mitad de la leche caliente sobre la mezcla de huevos y batir hasta que se combinen. Volver a colocar en la olla.



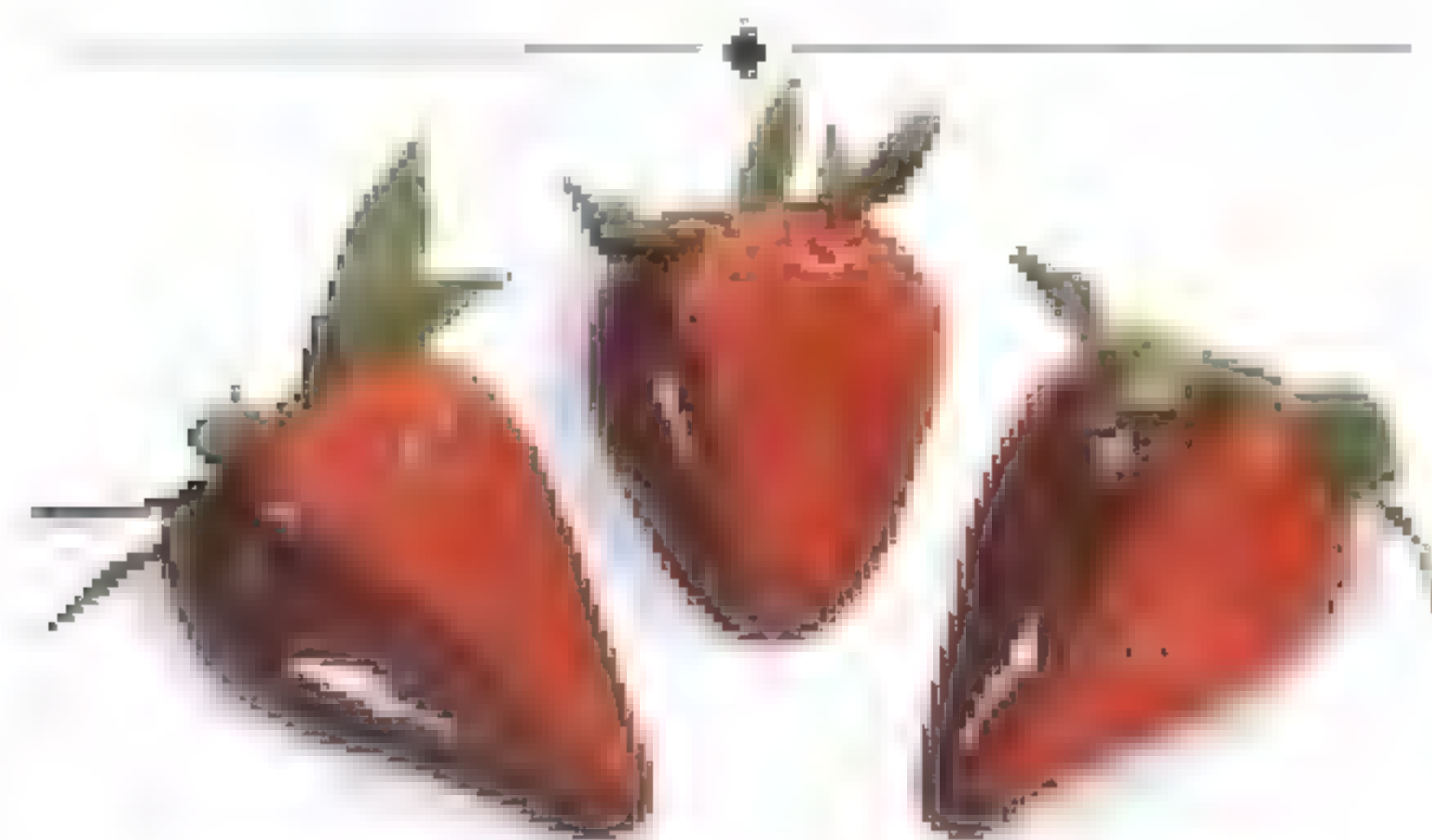
**3** Cocinar suavemente hasta que se espese, revolviendo siempre. Estará lista cuando el dedo deje una marca en la cuchara.





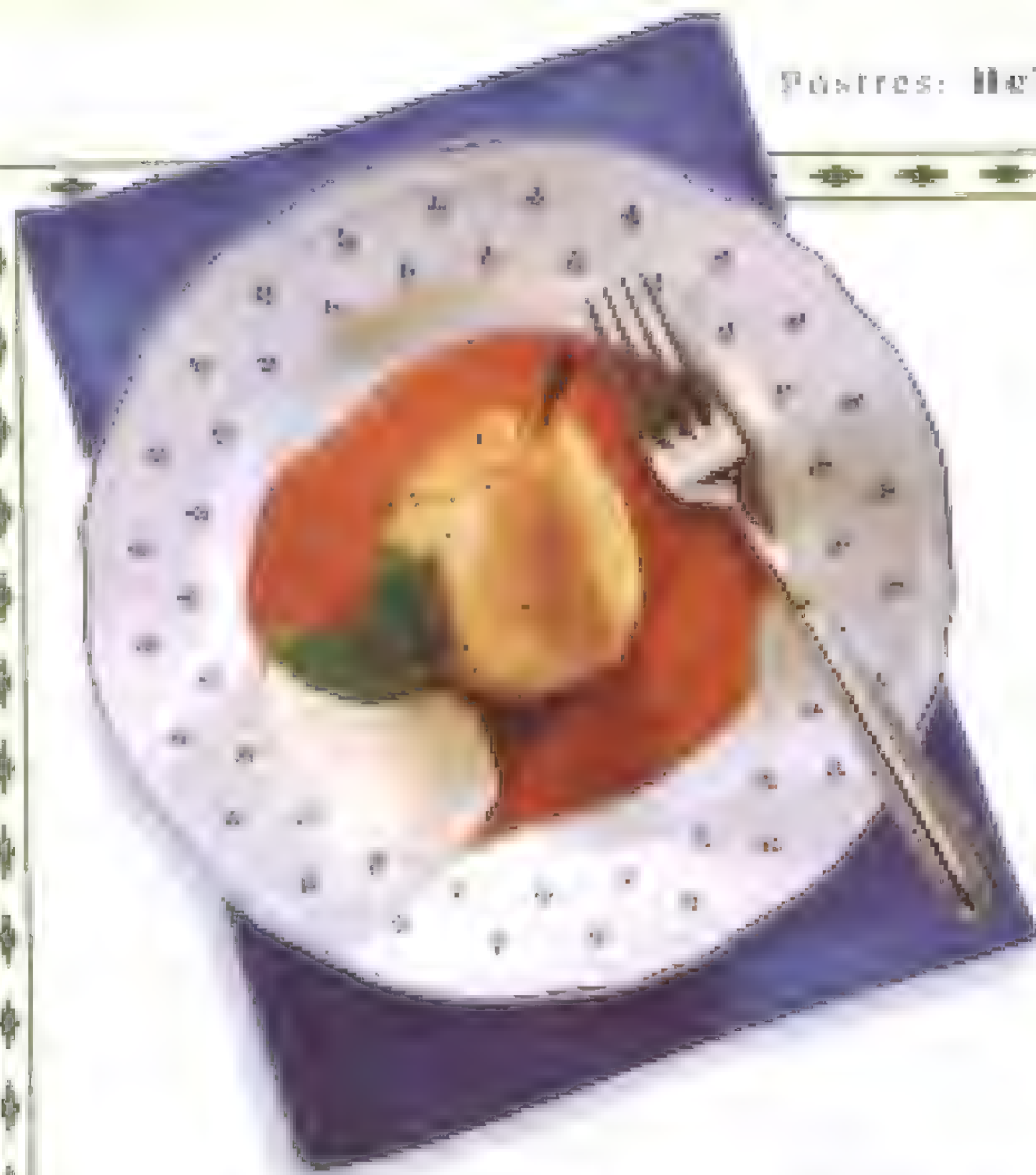
## TAZONES EN FORMA DE TULIPAN

- 60g de mantequilla ablandada • 90g de azúcar  
impalpable/finaflo • 2 claras, ligeramente batidas
- 75g de harina, cernida
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 60g de almendras en planchuelas (opcional)



Batir la mantequilla hasta que esté cremosa. Agregar el azúcar impalpable, las claras, la vainilla, y la harina, y batir hasta que formen una mezcla pareja. Dejar que la preparación repose 30 minutos. Enmantecar abundantemente 4 moldes para brioches y una bandeja para horno. Poner cucharadas grandes de la mezcla en la bandeja para horno enmantecada. Emparejar la masa formando círculos. Si se desea, presionar algunas almendras alrededor del borde de los círculos. Cocinar en horno precalentado a 200°C durante 4-5 minutos, o hasta que estén dorados. Usar una espátula para retirar los círculos y presionar rápidamente dentro de los moldes para brioches, colocando otro molde adentro. Dejar enfriar 30 segundos, luego desmoldar y dejar enfriar por





## SORBET AU VOUVRAY ET POIRES CARAMELISÉES

SORBETE DE VINO BLANCO  
CON PERAS AROMATIZADAS AL CARAMELO

### INGREDIENTES

*12 porciones*

*Para el sorbete de Vouvray*

*250g de azúcar*

*500ml de agua*

*1 botella de vino Vouvray seco o semi-seco*

*4 cucharadas de Cugnat*

*jugo de 2 limones o 2 naranjas*

*1 cucharada de raíz de jengibre rallada en el momento*

*Para las peras al caramelo*

*6 peras grandes o 12 pequeñas, peladas y sin semillas*

*jugo de 3 limones*

*100g de miel*

*2 cucharadas de azúcar*

*1 cucharada de especias molidas, como canela, jengibre, anís, cilantro y menta (opcional)*

*Para decorar*

*hojas de menta fresca*

*petit fours (ver página 130)*

### PREPARACION

- 1 Hacer el sorbete: combinar el azúcar y el agua en una olla y poner a hervir lentamente, revolviendo para derretir el azúcar. Agregar todos los demás ingredientes. Retirar del fuego y dejar enfriar. Congelar la mezcla en una máquina para hacer helado hasta que esté hecho.
- 2 Mientras tanto, cortar una rodaja fina de la base de cada pera, de modo que se queden de pie sin problemas. Cubrir las peras con jugo de limón para impedir la decoloración.

- 3 Poner las peras en una placa para horno con la miel, el azúcar, las especias y el resto del jugo de limón. Cocinar en el horno precalentado a 220°C durante 10 minutos, o hasta que las peras estén tiernas. Humedecer las peras con el líquido cada tanto.
- 4 Retirar las peras con una espumadera y mantener tibias. Reducir el líquido hasta formar una salsa.
- 5 Colocar las peras tibias en el centro de platos individuales y echar un poco de salsa alrededor. Decorar con las hojas de menta y los petit fours, si se desea, y servir con el sorbete.

### SORBETE

Los primeros helados de peras helados se originaron en China. Los europeos los introdujeron en París y Londres, y luego en todo el resto de la América Hispánica. Los sorbetes de Vouvray, Jura y Champagne, para el postmanajero de la salud. Helados en el estilo de la casa del restaurante helado, se sirven en vasos de vidrio, en crema. En pequeños recipientes, puede servir entre la comida y el postmanajero de una cena formal para luego el postmanajero.

## GLACE AUX TRUFFES

HELADO DE TRUFAS

### INGREDIENTES

*8 porciones*

*4 trufas Périgord (fungi) pequeñas*

*1 litro de leche*

*1 vaina de vainilla, separada*

*10 yemas*

*275g de azúcar*

*1/2 cucharadita de oporito*

### PREPARACION

- 1 Poner las trufas, la leche, y la vainilla en una olla y dejar hervir. Retirar del fuego, tapar la olla, y dejar a un lado para que incrementa el sabor durante 15 minutos. Colar, guardar tanto las trufas como la leche aromatizada.
- 2 Batir las yemas de huevo y el azúcar hasta que estén espesas. Agregar un poco de leche aromatizada, batiendo constantemente. Colocar en la leche que quedó en la olla, y cocinar suavemente, revolviendo, hasta que la preparación esté suficientemente espesa como para cubrir la parte de atrás de una cuchara de madera. Retirar del fuego y dejar enfriar.
- 3 Picar las trufas y agregarlas a la preparación con el oporito.
- 4 Congelar en una máquina para hacer helado hasta que esté hecho. Servir en pequeñas porciones.



## MILLY LA FORET

### SORBETE DE CHOCOLATE CON SALSA DE CHOCOLATE

#### INGREDIENTES

8-10 porciones

#### Para el sorbet de chocolate

900ml de agua

200g de azúcar

100g de glucosa

150g de cacao en polvo

100g de chocolate común, cortado en trozos

#### Para la salsa de chocolate

100ml de agua

45g de azúcar (opcional)

100g de cacao en polvo

100ml de crema

100g de chocolate común, cortado en trozos

#### Para decorar

almendras cortadas y tostadas

hojas de menta fresca

#### PREPARACION

- 1 Hacer el sorbete: combinar 750ml de agua, 100g de azúcar y la glucosa en una olla y poner a hervir suavemente, revolviendo para disolver el azúcar.
- 2 En otra olla, poner el resto del agua y el azúcar a hervir, revolviendo cada tanto.
- 3 Mezclar los almíbares e incorporar de a poco el cacao en polvo.
- 4 Derretir el chocolate, luego pasarlo por un colador fino. Agregar el chocolate derretido a la mezcla de cacao y revolver bien. Dejar enfriar, luego congelar en una máquina para hacer helado hasta que esté hecho.
- 5 Hacer la salsa de chocolate: poner el agua a hervir con el azúcar, si se desea. De a poco agregar el cacao en polvo, revolviendo constantemente. Incorporar la crema. Derretir el chocolate en un baño maría (o un hervidor doble) e incorporarlo a la salsa.
- 6 Poner las porciones de sorbete en copas para postres, echar encima la salsa y las almendras tostadas. Decorar con hojas de menta.

## TRUFFES GLACEES A LA CANNELLE

### TRUFAS HELADAS DE CHOCOLATE Y CANELA

#### INGREDIENTES

8 porciones

cacao en polvo, comido

#### Para el helado de canela

500ml de leche

2 ramas de canela

6 yemas

100g de azúcar

#### Para el ganache

250ml de crema

45g de azúcar

250g de chocolate común, picado

#### PREPARACION

- 1 Hacer el helado: poner la leche y la canela en una olla, dejar hervir. Retirar del fuego, tapar la olla y dejar a un lado para que adquiera más sabor durante 15 minutos.
- 2 En un recipiente, batir las yemas y el azúcar hasta que estén espesas. Verter un poco de la leche caliente, batiendo constantemente. Colocar la mezcla en el resto de la leche en la olla y cocinar a fuego lento, revolviendo todo el tiempo, hasta que la preparación esté suficientemente espesa para cubrir la parte de atrás de una cuchara de madera. Pasar la preparación a un recipiente a través de un colador, y dejar enfriar por completo.
- 3 Dejar a un lado un poco de la preparación para servir como salsa. Congelar el resto en una máquina para hacer helado hasta que esté hecho.
- 4 Usar una cuchara para helado, y hacer bolas de aproximadamente 6 cm de diámetro. Acomodarlas en una bandeja para hornos en una sola capa y congelarlas hasta que estén bien firmes.
- 5 Hacer el ganache: Calentar la crema con el azúcar, revolviendo para disolver. Verter la crema caliente sobre el chocolate picado y revolver hasta que se haya derretido y se forme una mezcla pareja. Enfriar hasta que quede apenas tibio.
- 6 Sumergir las bolas de helado en el ganache líquido cubiéndolas por completo. Luego pasarlas por cacao en polvo.
- 7 Colocar en el centro de platos individuales un poco de la preparación de canela. Colocar 2 o 3 trufas encima y servir de inmediato.

#### UN FESTIN DE MODA

Los chefs de la Cordon Bleu crearon este sorbet de chocolate para la Copa Mundial que ha inspirado la moda y la decoración francesas con sus creaciones. Una versión en el restaurante Le Reve a été en Milly La Foret, y el primer libro de recetas de cocina francesa.





## FINANCIER PISTACHE

### TORTAS ESPONJOSAS DE PISTACHO

#### INGREDIENTES

*para alrededor de 100*

125g de almendras molidas  
350g de azúcar impalpable/fina/flor  
125g de harina  
250g de claras de huevo, batidas a punto de nieve  
250g de mantequilla, derretida hasta oscurecerse, y  
pasada por colador  
30g de pasta de pistacho

#### PREPARACION

- 1 Enmantecar y enfriar algunos moldes redondos pequeños.
- 2 Mezclar suavemente todas los ingredientes y llenar todos los moldes que permita la masa.
- 3 Cocinar en horno precalentado a 200°C durante 10 minutos. Dejar enfriar.

## TUILES AU THE

### BIZCOCHITOS DELGADOS DE TE

#### INGREDIENTES

*para alrededor de 50*

20g de té, humedecido en 4 cucharadas de agua hirviendo  
200g de azúcar impalpable/fina/flor  
60g de harina  
100g de almendras picadas  
125g de mantequilla, derretida hasta oscurecerse, y  
pasada por colador

#### PREPARACION

- 1 Mezclar todos los ingredientes y dejar descansar durante 1 hora.
- 2 Colocar pequeñas cucharadas de la mezcla en una bandeja para horno enmantecada. Aplastar y cocinar en horno precalentado a 180°C durante 5 minutos o hasta que estén dorados. Retirar las tejuclas y dejar reposar en un palo de amasar aceitado para que adquieran su forma.

## MACARONS CAFE

### ALMENDRADOS DE CAFE

#### INGREDIENTES

*para alrededor de 60*

125g de almendras molidas  
300g de azúcar impalpable/fina/flor  
150g de claras de huevo, batidas a punto de nieve  
15g de azúcar  
1 cucharadita de extracto de café

#### Para el ganache

3 1/2 cucharadas de crema  
45g de chocolate común, picado

#### PREPARACION

- 1 Hacer el ganache: hervir la crema, verter sobre el chocolate y revolver hasta que formen una preparación pareja.
- 2 Mezclar suavemente todos los otros ingredientes y colocar la mezcla en una manga para formar círculos pequeños y parejos sobre una bandeja para horno enmantecada. Cocinar en horno precalentado a 170°C durante 15 minutos. Dejar enfriar.
- 3 Con los almendrados, formar un sandwich unido por el ganache.

## DUCHESSE CANNELLE

### OVALOS DE CANELA

#### INGREDIENTES

*para alrededor de 20*

175g de almendras molidas  
175g de azúcar impalpable  
45g de harina, cernida  
175g de claras de huevo, batidas a punto de nieve  
90g de mantequilla derretida  
1 cucharadita de canela molida  
30g de chocolate común, derretido  
1 cucharada de pasta de praline  
óvalos de chocolate (ver página 118), para decorar

#### PREPARACION

- 1 Mezclar las almendras molidas, el azúcar, la harina, las claras, la mantequilla derretida y la canela.
- 2 Colocar la mezcla en una manga y formar óvalos de 2cm de largo sobre una bandeja para horno enmantecada. Cocinar en horno precalentado a 170°C durante 10-12 minutos. Dejar enfriar.
- 3 Mezclar el chocolate y el praline y usar para unir los petits fours de a tres. Terminar con óvalos de chocolate.



# TECNICAS

---

*Es necesario aprender un conjunto de técnicas culinarias básicas para poder dominar el arte de la cocina francesa. En las páginas siguientes, los instructores de Le Cordon Bleu demuestran estas técnicas de un modo fácil de seguir y paso a paso.*





# TECNICAS PARA VERDURAS

*Las verduras cortadas profusamente en rodajas, dados, mirepoix, o juliana no sólo se cocinan en forma pareja, sino que lucen atractivas cuando se las sirve. Para mejores resultados, cuando se cortan verduras en rodajas o dados o cuando se pican, hay que usar un cuchillo de cocinero grande y bien afilado.*

## COMO CORTAR LA CEBOLLA EN RODAJAS

Las cebollas se cortan en rodajas de diferente ancho, según el uso que se les quiera dar. Pueden cortarse enteras en ajillos anchos o por la mitad en rodajas finas como se muestra aquí, para dar el toque final a una ensalada o para usar en la clásica Sopa de Cebolla Francesa. (Ver página 29.)



**1** Pelar la cebolla y remover los extremos. Eliminar la raíz, dejando un pequeño cabito.



**2** Cortar la cebolla al medio, a lo largo, y colocar cada mitad con el corte hacia abajo sobre una tabla para picar.



**3** Sostener del extremo de la raíz y cortar cada mitad al través hasta alcanzar la raíz.

## CORTAR LAS CEBOLLAS Y LAS CEBOLLITAS ECHALOTES EN DADOS

Las cebollas se cortan en dados para usar como base de guisados, cazuelas, y sopas. El tamaño de los dados depende de la receta y pueden ir de pequeños a grandes. Las cebollitas echalotes, separadas en dos secciones si es necesario, se cortan exactamente igual que las cebollas comunes.



**1** Colocar las secciones de cebolla con el corte hacia abajo y hacer varios cortes horizontales desde el tallo hacia la raíz (sin atravesarla).



**2** Del mismo modo, hacer varias cortes verticales, sin llegar al extremo de la raíz.



**3** Por último, cortar la cebolla al través. Si se desean trozos más pequeños, seguir picando, haciendo un movimiento oscilante con el cuchillo.

## COMO PELAR Y PICAR EL AJO

Hay dos maneras para picar el ajo, el primero es con un cuchillo, el segundo con una prensa para ajo. Si se usa la prensa, el ajo quedará más fino y no tendrá fibras, pero se perderá mucho ajo. Por lo tanto, es mejor picarlo a mano.



**1** Separar los dientes de ajo, golpeando la cabeza entera con el puño.



**2** Presionar cada diente con la hoja del cuchillo de cocinero. Esas lo aplastará y le hará perder la cáscara.



**3** Pelar el ajo y deshacerlo de la cáscara. Moverlo del tamaño que se desea, con un movimiento oscilante.



## COMO QUITAR EL CENTRO Y LAS SEMILLAS Y PICAR LOS PIMIENTOS

Siempre hay que quitar las semillas y el centro de los pimientos antes de usar. Se los puede dejar enteros, o cortar o picar, según la receta. También se los puede pelar antes de picarlos. Para ello, hay que rostarlos en el grill caliente hasta que se les oscurezca la cascara, dejarlos enfriar un poco y luego quitarse la cáscara.



**1** Cortar en redondo para quitar el centro del pimiento. Luego partirlo al medio a lo largo. Raspar para eliminar las semillas y cortar las caras blancas.



**2** Colocar las mitades de pimiento sobre una tabla de picar, posicionar con firmeza y cortar a lo largo en tiras.



**3** Cortar las tiras de pimiento al través formando daditos. Continuar picando si se desean trozos más pequeños.

## COMO HACER UN MIREPOIX

El mirepoix es una mezcla de verduras cortadas en trozos grandes. Las verduras que se utilizan, en cantidades iguales, son: zanahoria, cebolla, apio y puerro. Se usa para dar sabor a caldos y consommés, y también se agrega a platos de carne para aumentar el sabor de los líquidos de cocción. Forma su nombre del francés mirepoix que lo creó en el siglo XVIII.



**1** Cortar una zanahoria en trozos de 5cm. Rociar los espátulas y luego cortar a lo largo, en trozos gruesos si se quieren daditos grandes, en trozos finos si se quieren pequeños.



**2** Colocar los trozos uno al lado del otro y volver a cortarlos a lo largo en tiras de ancho parejo. A estas tiras se les llama en francés bâtonnets.



**3** Juntar las tiras en una pila y cortarlas al través, formando daditos. Repetir esta técnica con la cebolla (ver página 132) y el apio.

## JULIANA DE VERDURAS

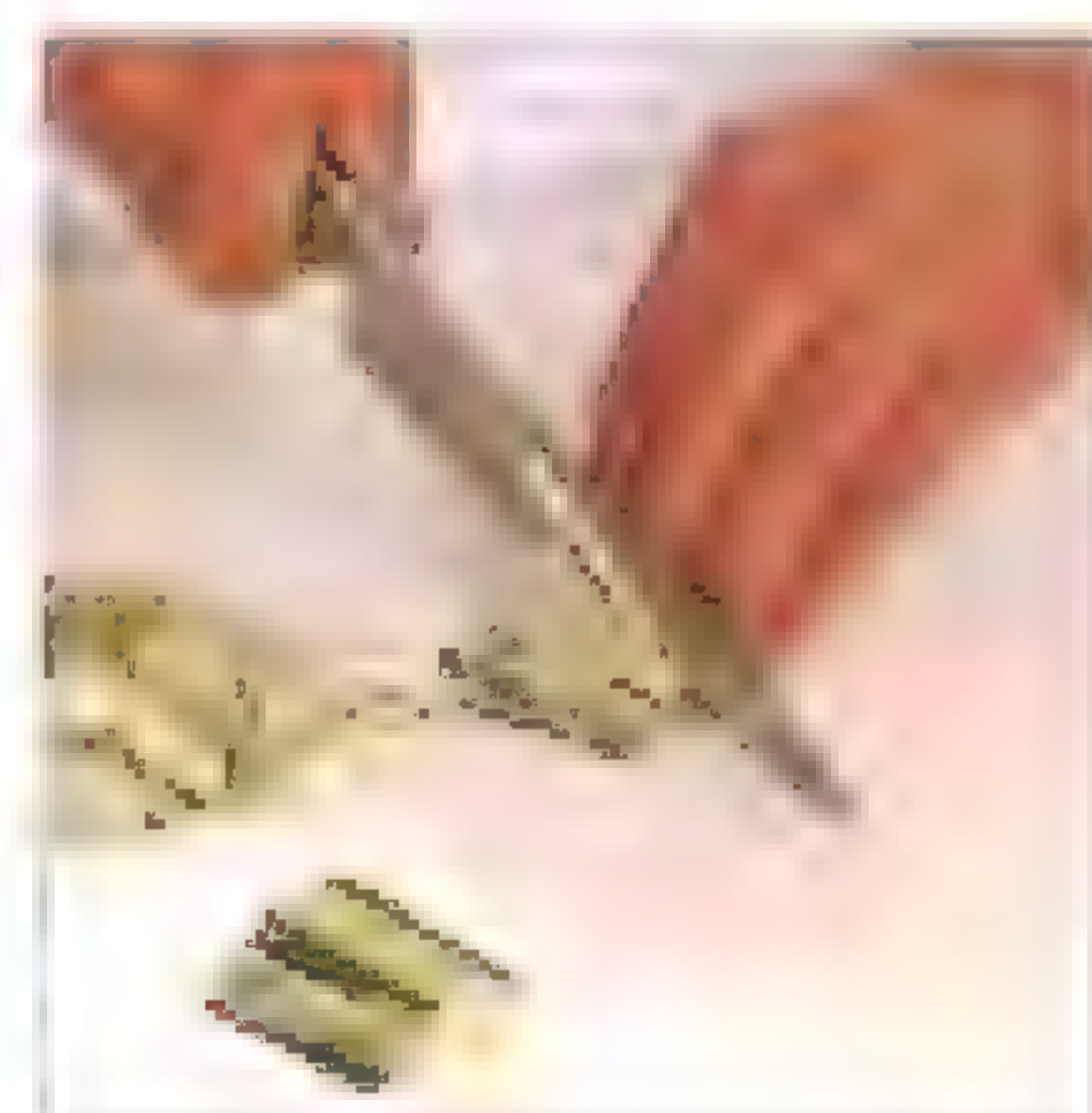
Las tiras de verduras del tamaño de palitos de hot-dogs se llaman julienne en francés. Una mezcla de diferentes verduras, como puerros, zanahorias, y zapallitos/cabullos/zucchini es muy atractiva como decoración o acompañamiento. Si los zapallitos se pelan parcialmente antes de cortar, la juliana se verá aún mejor.



**1** Cortar las verduras al través en trozos parejos. Cuidar que las verduras se apoyen bien sobre la tabla.



**2** Cortar la verdura a lo largo en rodajas bien finas, guiando el cuchillo con los dedos doblados.



**3** Colocar los trozos uno sobre otro y cortar a lo largo en tiras finas, apoyando la punta del cuchillo.



Los alimentos se dejan un tiempo variable en un escabeche para que el sabor se acrecienta. Al marinarse los alimentos también se vuelven más tiernos, más blandos y se conservan más tiempo.

**Masa delgada.** Masa del grosor del papel hecha con harina y agua. Popular en Europa del Este y Grecia.

**Mechar.** Insertar pequeños trozos de grasa en la carne para mantenerla húmeda mientras se cocina.

**Mecha.** Grasa de cerdo o de vaca cortada en tiras y usada para dar sabor a salsas y guisos.

**Mesenterio.** Membrana delgada formada de un conjunto de grasa que sujeta el estómago de un animal. El mesenterio de cerdo es el más común. Con frecuencia se lo usa para mantener unida la carne rellena.

**Mignon.** También conocido como filet mignon o tommechón. Un bife redondo y pequeño, cortado de una trozo de carne tierna.

**Mijoné.** Plato cocinado con mucha leña.

**Mirepoix.** Lleva el nombre del Duque de Lévis-Mirpoix, siglo XVIII. Mezcla de verduras cortadas en dados, que contiene en partes iguales zanahoria, cebolla, apio, y puerro. Usada en muchas recetas francesas para realzar el sabor de otros ingredientes.

**Molde con resorte.** Molde de metal para tortas que tiene una base que puede desprenderse del costado. Útil para desmoldar tortas y pasteles blandos o frágiles.

**Molde para Charlotte.** Molde profundo de aluminio con los lados ligeramente oblicuos. En general tiene dos asas que ayudan a desmoldar.

**Mollejas.** Ris en francés. Las glándulas del timo alrededor del cuello y el corazón. Las mollejas vacuinas son las que se se encuentran con más facilidad.

**Mortero.** utensilio antiguo usado para moler o hacer puré ingredientes. Consiste en un recipiente (mortero) y un utensilio pesado (mano de mortero) para moler.

**Moisse de hígado.** Moisse de foie en francés. Un ingrediente blando, semejante al pâté, que se compra comercialmente.

**Mousseline.** Moussé dulce o salada que contiene una gran proporción de crema.

**Musclina.** Tela blanca sin tanto abito, usada para colar ingredientes.

**Nage.** ver Coq au bouillon

**Parisiennne/Noisette.** Verdura o fruta cortada en forma de bolita usando una cuchara Parisienne.

**Paupiette.** Trozo delgado de carne o pescado envuelto alrededor de un relleno o de mousseline, empujados y asegurado con una banda o palillos de madera para cocinarse.

**Pelar.** Quitar la piel o la cáscara a una fruta o una verdura usando un cuchillo pequeño o un pelador de verduras.

**Piedra Mignonette.** Granos de pimienta blanca o negra apenas molidos.

**Pistou.** Salsa hecha con ajo pisado, albahaca, y aceite de oliva o maníaca. Se pueden agregar tomates.

**Punto de bola.** Azúcar y almíbar hervidos hasta 120°C en un termómetro para azúcar. En ese punto se formará una bolilla firme y flexible cuando se hunde al abitar en agua helada.

**Quatre-épices/Cuatro especias.** Mezcla de pimienta molida, nuez moscada, clavo de olor y canela, usada con frecuencia como condimento para aves o animales de caza.

**Quenelle.** Guarnición de forma oval, hecha tradicionalmente de mousseline de pescado. Ahora se refiere a cualquier comida que se sirve con forma de óvalo.

**Reducir.** Hervir un líquido en una olla sin tapar para que se evapore y produzca un sabor más concentrado.

**Refrescar.** Enfriar ingredientes con rapidez, sumergéndolos en agua helada, para interrumpir el proceso de cocción.

**Resollar.** Cocinar verduras, como puerros y cebollas, a fuego lento hasta que se ablanden con su propio vapor.

**Rouille.** Salsa espesa de color oscuro, hecha con patientes colorados, papas, y aceite de oliva, servida tradicionalmente con bouillabaisse.

**Roux.** Mezcla de manteca y harina, usada como espesante. Puede ser blanca, dorada o marrón, según el tiempo de cocción de la manteca.

**Ruqueta.** o rúcula, roquette en francés y rucola en italiano. Hierba para ensalada con un gusto picante distintivo.

**Sauter/Saltear.** Cocinar o dorar alimentos a fuego fuerte en manteca o aceite, o en una mezcla de ambos.

**Sellar.** Freir un ingrediente a fuego fuerte hasta que los bordes se hayan afirmado para sellar dentro los jugos.

**Seta.** tûpe en francés y porcini en italiano. Hongo silvestre con un sombrero marrón redondo y un tallo grueso que se ensacha en la base. Cuando se lo cocina, es muy rico en sabor y suave en textura.

**Souppçon.** Cantidad muy pequeña de un ingrediente.

**Sûpreme/Suprema.** Pechuga de pollo sin piel que tiene anida un poco del hueso del ala.

**Terrina.** Molde rectangular o redondo hecho de porcelana, vidrio o metal esmaltado. Usado con frecuencia para dar forma a pâtés.

**Tornear.** Cortar las verduras en forma de cilindro, tradicionalmente con siete lados.

**Tournedos.** También conocido como filet mignon. Trozo redondo de carne, cortado del centro del filete.

**Tureen.** Recipiente grande con una tapa en forma de cúpula para servir sopa.

**Vinagre balsámico.** Vinagre de sabor dulce hecho a partir de la fermentación lenta de uvas, oriundo de Modena, al norte de Italia.

**Vinaigrette.** Aderezo usado comúnmente con ensaladas. En general consiste en aceite, vinagre y condimentos.



## COMO LIMPIAR Y CORTAR LOS HONGOS

Hay que elegir hongos firmes y que no estén secos, pero que no tengan pedruzcos murchos. Los hongos cultivados comercialmente deben limpiarse con cuidado con toallas de papel mojadas, en lugar de lavarse, porque pierden la consistencia con mucha facilidad.



**1** Desmontar los tallos de los hongos de modo que el tamaño quede regularmente cuadrado. Los trozos para caldo, sopa o refrito.



**2** Sostener cada hongo, con el lado del tallo hacia abajo y cortarlo verticalmente en rodajas parejas, de arriba hacia abajo.



**3** Antes de usar, los hongos silvestres deben ser seleccionados, cepillados o lavados, según el grado de suciedad que tengan.

## COMO TORNEAR HONGOS

Los hongos torneados son una decoración elegante para cualquier plato. Para prepararlos se necesita un cuchillo afilado y un poco de paciencia. La clave es ser capaz de hacer girar el hongo mientras se hace girar el cuchillo. La forma de estrella en la parte superior del hongo es un optional que agrega un efecto decorativo.



**1** Recortar el tallo. Sostener un cuchillo de peña contra el hongo manteniéndolo en ligero ángulo, y abrir un canal desde el centro del sombrero hacia el borde.



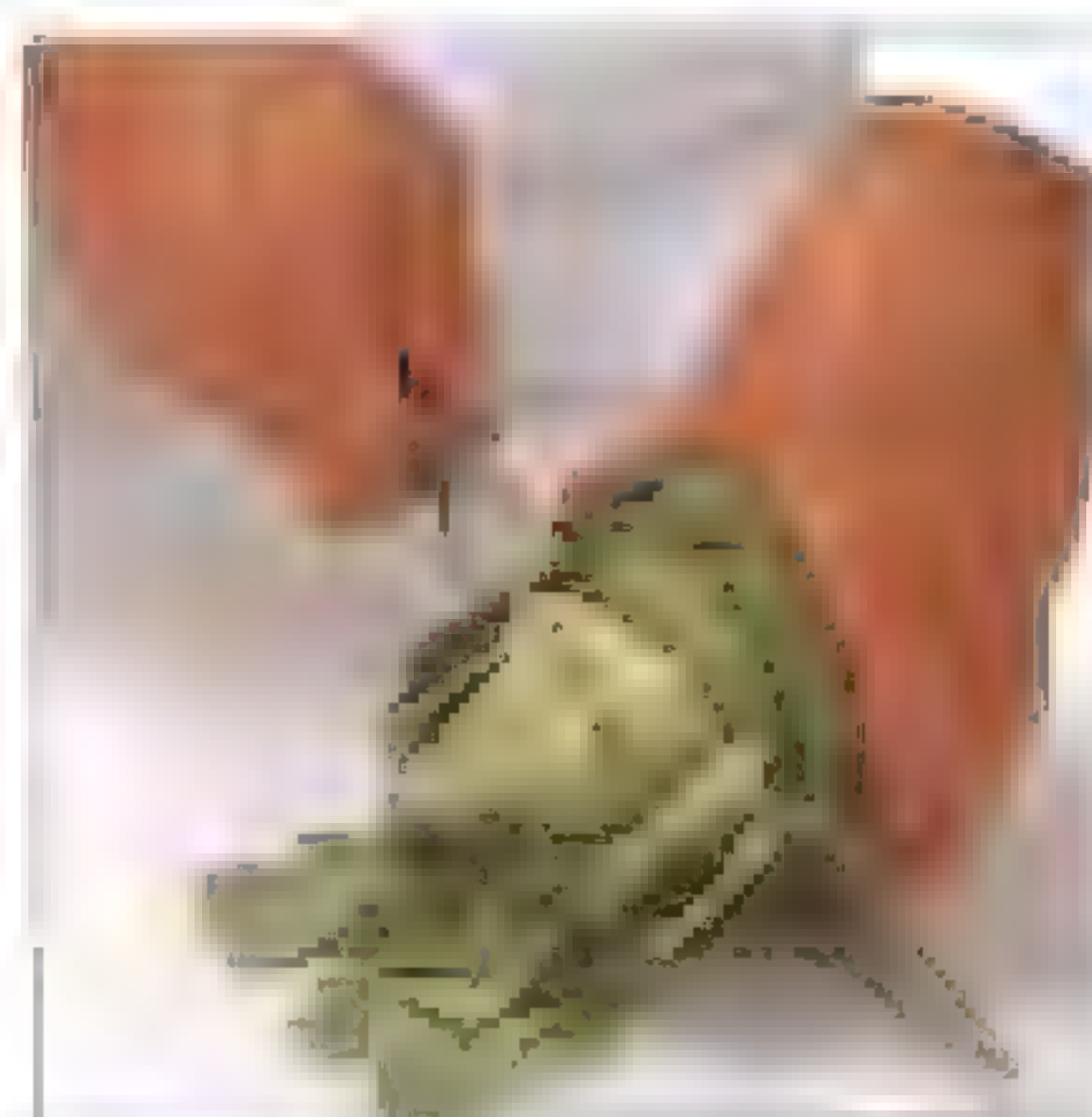
**2** Seguir haciendo canales hasta que toda la superficie del hongo esté torneada. Cortar una superficie de nivel en la parte superior del hongo.



**3** Usar la punta de cuchillo para profundizar la forma de una estrella de 5 o 6 puntas en el centro del sombrero. Probar con jugo de limón para impedir la decoloración.

## COMO TORNEAR ALCAUCILES/ALCACHOFAS

Los alcuciles/alcachofas pueden cocinarse enteros o, como en esta técnica, "torneados" para exponer el corazón tierno que está oculto dentro del alcucil. Hay que usar un movimiento de sierra de arriba hacia abajo con el cuchillo, retirando lentamente el alcucil/alcachofa para eliminar todas las hojas.



**1** Cortar el tallo del alcucil/alcachofa en su base para eliminar todas las hojas. Colocar el alcucil/alcachofa de costado y cortar la parte superior de las hojas, asegurándose de no cortar ninguna parte del corazón.



**2** Eliminar todas las hojas exteriores, formando a medida que se van cortando. Cortar el resto sobre la base en el centro del alcucil/alcachofa dejando sólo el corazón. Recortar hasta las fibras verde oscuro que quedarán en la base.



**3** Inmediatamente poner el alcucil/alcachofa en una mezcla de vinagre para impedir la decoloración. Cocinarlo en agua hirviendo durante 15-20 minutos. Retirar la parte fibrosa que recubre el corazón.



## VERDURAS PARISIENNE

Esta es una forma de preparar verduras para acompañamientos que en principio sólo se usó con las papas, pero también se pueden cortar así otros ingredientes como los zapallitos/calabacitas, los pepinos y los melones.



**1** Insertar un instrumento para cortar bolitas de melón de tamaño mediano en la pulpa de la verdura y formar con cuidado una bolita.



**2** Cuando la bolita se haya completado, retirar con cuidado el utensilio y colocar la bolita en un recipiente.

## COMO TORNEAR LAS VERDURAS DE FORMA TUBULAR Y REDONDA

Las verduras torneadas son una marca distintiva de la cocina clásica francesa. Tradicionalmente tienen siete tallos, pero esto no es esencial en la medida en que cada verdura tenga una forma propia de babil o de acémica, y todas tengan un tamaño uniforme. Los zapallitos/calabacitas, los tallos, los pepinos, el apio y las papas, todos se tornean del mismo modo.



**1** Cuando se tornean verduras tubulares, como los calabacines o los zapallitos/calabacitas, una, comenzar cortándolas en trozos de 5 cm.



**2** Colocar cada trozo con el corte hacia abajo sobre una tabla de picar. Cortar cada trozo a la largo por la mitad o en cuatro si es demasiado ancho.



**3** Retirar todos los bordes puntiagudos y pelar de arriba hacia abajo en un sentido u en sentido contrario.

**4** Seguir deshojando y cortar hasta la forma de un tubo. Las tiras deben tener igualmente después de cada corte.





## TOMATES CONCASSEES

Los tomates pelados, sin semillas y picados, o tomates concassées, se usan como base de muchas salsas, guisados y sopas. También se los puede usar como reemplazo de crema. Es importante elegir tomates firmes y maduros —si son demasiado blandos se desharán al pelarlos.

Una vez que se lavaron, pelaron y picaron, deben usarse bastante rápido. Si no comenzarán a perder parte de su textura y su sabor.

El término tomates concassées también puede referirse a tiras de tomate.



**1** Con un cuchillo afilado, apuntes a los tomates el centro. Hacerlos una cruz en la base.



**2** Lavar los tomates en agua hirviendo durante 10-30 segundos, hasta que la piel comience a separarse.



**3** Retirar los tomates con una espátula y sumergirlos en agua fría para detener la cocción.



**4** Cuando estén fríos, pelar los tomates, cortarlos al través por la mitad, y exprimirlos sobre un colador para eliminar todas las semillas.



**5** Colocar las mitades de tomate sobre una tabla de picar con el corte hacia abajo y cortarlas en tiras.



**6** Picar las tiras de tomate al través para que se formen dados, quitando con cuidado el corazón con los dedos doblados.

## COMO PICAR Hierbas Frescas

Las hierbas frescas pueden picarse usando un cuchillo de cocinero, o una mezcladora, un cuchillo curvo con dos mangos. Si se pican grandes cantidades de hierbas frescas, es mejor usar una procesadora de alimentos, asegurándose de no picarlas de más.



**1** Quitar las hojas de las raíces de la hierba y apilarlas en una tabla para picar.



**2** Picar las hierbas del tamaño deseado, usando el cuchillo en un movimiento oscilante.



## BOUQUET GARNI

El bouquet garni es un atado de hierbas aromáticas, como hojas de laurel, perejil, eneldo, y tomillo, algunas veces envueltas en hojas de paño y atadas con un hilo. Siempre se retira al final de la cocción.



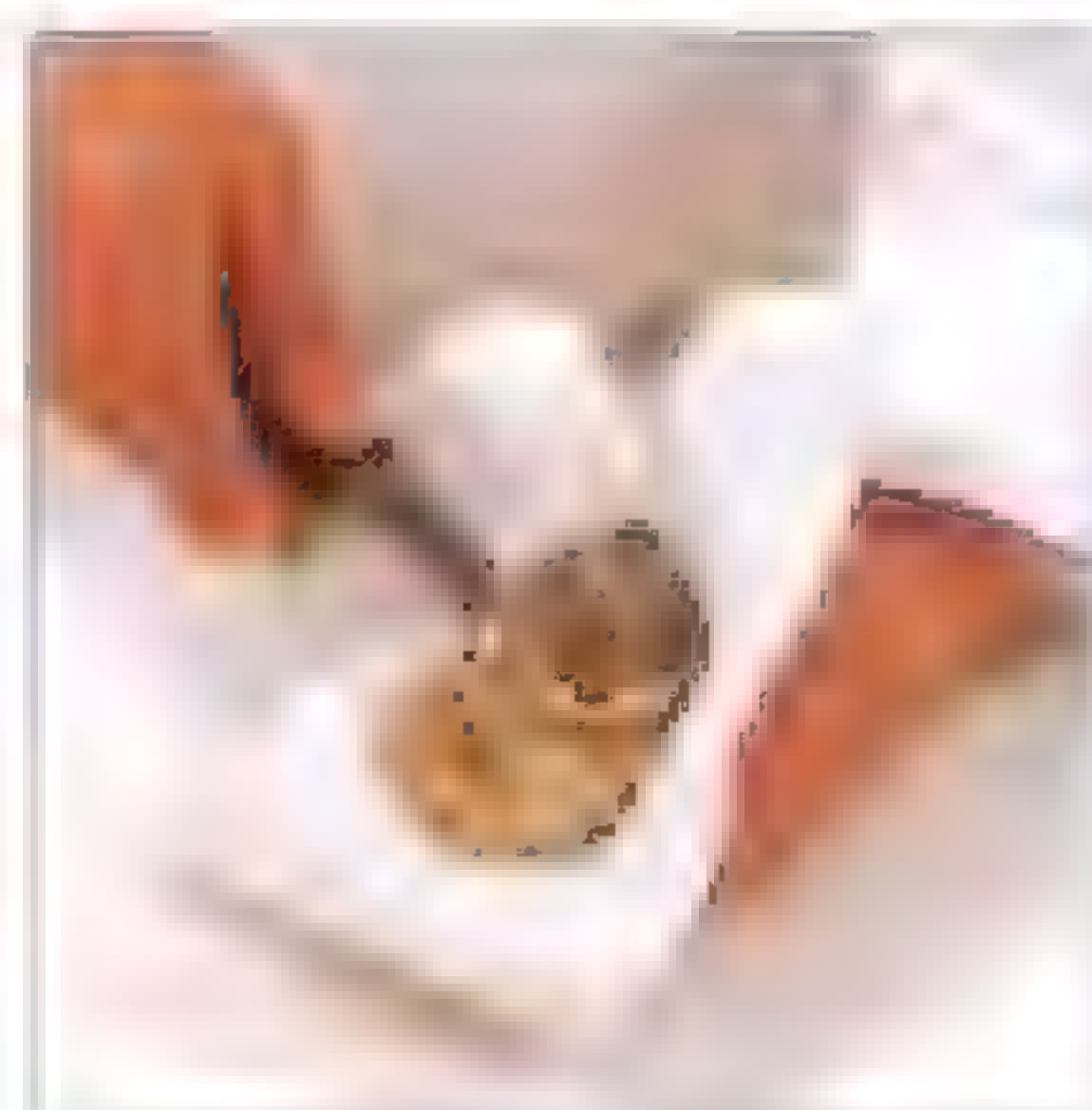
# TECNICAS PARA PESCADOS Y MARISCOS

*Hay muchas técnicas intrincadas en la preparación de mariscos, pero vale la pena aprenderlas para no desperdiciarlas. Un cuchillo para ostras y otro para hacer filetes son buenas inversiones para el cocinero consagrado a los frutos de mar.*



## COMO LIMPIAR OSTRAS Y ALMEJAS

Las ostras y las almejas pueden prepararse al vapor, fritas, o hervidas, y con frecuencia se las sirve crudas en la mitad inferior de su conchilla. Este proceso requiere cierta práctica: antes de comenzar, quitar todo el barro y las algas de la conchilla, pero no es necesario tratarlas o ponerlas en remojo.



**1** *Sostener la conchilla manteniendo de la ostra en un reposabrazos de cocina. Insertar la punta de un cuchillo para ostras cerca de la articulación de las valvas. Girar el cuchillo para forzar a que se abra.*



**2** *Deslizar el cuchillo al interior de la parte superior de la conchilla, para liberar el pequeño anillo que sujeta la ostra a la valva. Retirar la parte superior con cuidado.*



**3** *Aflorar la carne de la parte inferior de la conchilla, dejando a la ostra en sus jugos dentro de la misma. Retirar las partes de conchilla que bajan colando sobre la cocina.*

## COMO PELAR Y DESNERVAR CAMARONES Y LANGOSTINOS

Los camarones y los langostinos crudos se pelan y se desnervan del mismo modo. Es importante retirar el nervio intestinal porque al cocinarlo adquiere un sabor amargo.



**1** *Retirar la cabeza del camarón. Con cuidado, quitar la cáscara y la sección de la cola, si se desea.*



**2** *Hacer un corte superficial a lo largo de la parte de atrás del camarón, usando un pequeño cuchillo afilado.*



**3** *Con cuidado, retirar el nervio intestinal, preferentemente en un solo movimiento. Enjuagar el camarón después de desvenarlo.*





## COMO PELAR Y HACER FILETES DE UN PESCADO PLANO

Algunos pescados planos, como el lenguado y la platija, pueden pelarse antes de ser cortados en filetes. Otros, como el robalo y el turbot, tienen que ser cortados en filetes primero y luego se les retira la piel. En estos casos, hay que cortarlos como se muestra en los pasos 3-6, luego colocar los filetes con la piel hacia abajo en la tabla de picar. Hacer un pequeño corte en el extremo de la cola para separar la piel de la carne. Sujetando la cola, deslizar la hoja del cuchillo entre la piel y la carne, hasta que todo el filete quede pelado.



**1** Con la punta de un cuchillo para hacer filetes, cortar la piel cerca del extremo de la cola del pescado para afinarla. Dar vuelta el pescado y cortar la piel del otro lado.



**2** Sujetando con firmeza el extremo de la cola del pescado, sujetar la piel de la carne a ambos lados del pescado plano. Un poco de sal puede ayudar a sostener la piel.



**3** Con un cuchillo para hacer filetes, comenzar a retirar los filetes. Cortar el pescado desde dentro de la cabeza y hacer una herida larga siguiendo la línea natural de la columna.



**4** Manteniendo el cuchillo plano, deslizar la hoja en un movimiento suave entre la carne y los huesos, comenzando en la cabeza y terminando en la cola.



**5** Separar el filete de pescado y quitar las pequeñas espinas que quedan en el fondo y todas las membranas ocultas a huesos que pueden quedar adhiriendo.



**6** Cortar los filetes adyacentes del mismo modo. Dar vuelta el pescado y repetir los pasos 3-5 para los otros dos filetes. Los huesos pueden usarse para caldo, si se desea.

## COMO QUITAR LAS ESPINAS A UN PESCADO REDONDO PARA RELLENAR

A los pescados redondos como el atún, la caballa, el salmónete y la trucha se les suelen quitar las espinas desde arriba. Cuando se usa esta técnica, la carne del pescado se mantiene intacta y se la puede rellenar. El pescado debe prepararse (ver Cómo Preparar un Pescado Redondo, página 139) antes de quitarle las espinas.



**1** Trabajando desde la cabeza del pescado, cortar siguiendo a la columna hasta el extremo de la cola con un cuchillo para cortar filetes. No atravesar por completo el pescado.



**2** Con la punta del cuchillo, aflojar la carne de ambos lados del hueso, con cuidado de no atravesar el pescado.

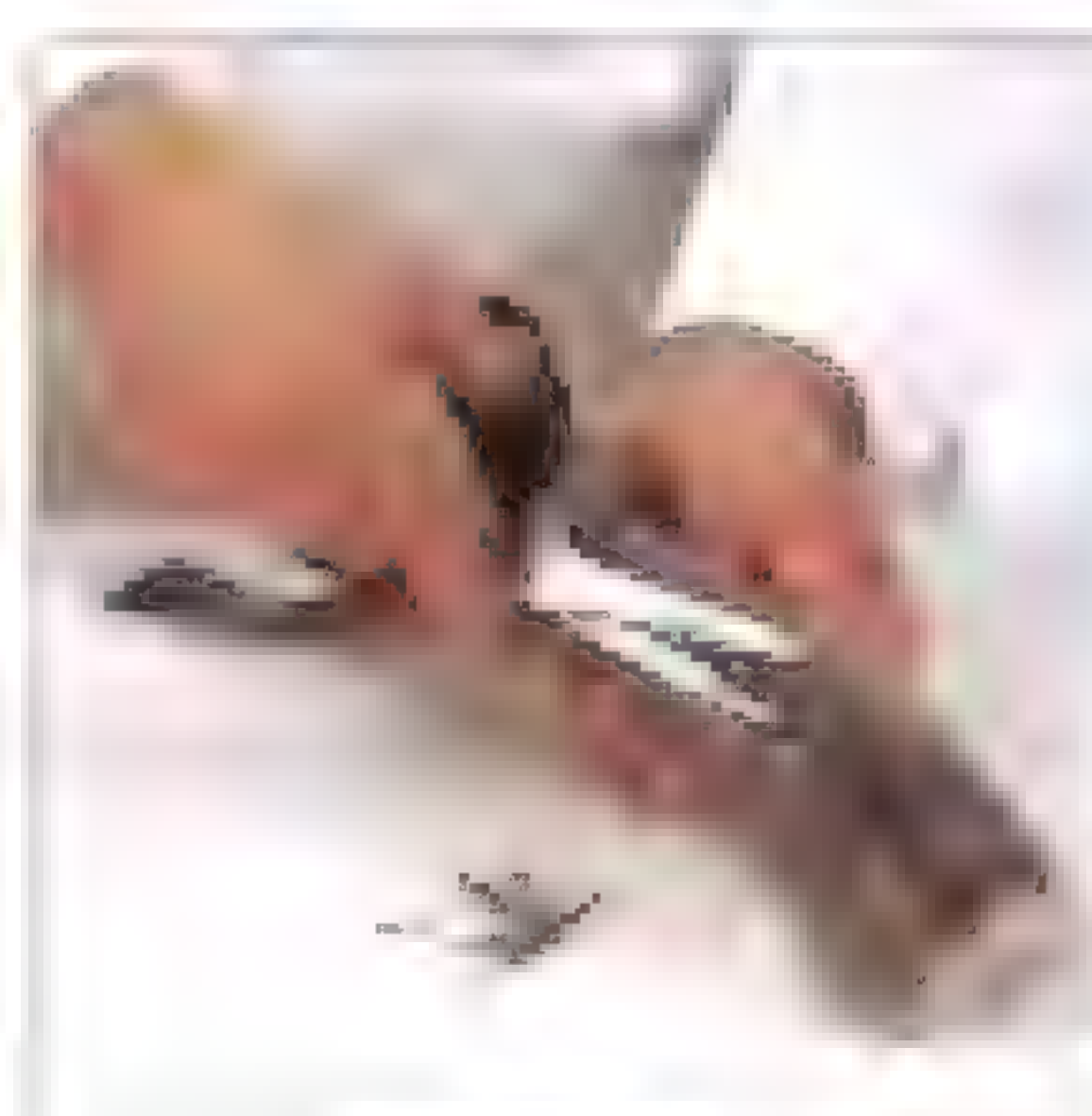


**3** Cortar la columna desde la cola hasta la cabeza usando una tijera. Retirar el hueso con las puntas de las tijeras para retirar todas las espinas pequeñas.



## COMO PREPARAR UN PESCADO REDONDO Y CORTARLO EN TAJADAS

Cuando se prepara un pescado redondo, deben eliminarse las aletas, las escamas, las branquias y contenidos del estómago. Una variedad de pescados grandes puede cortarse en tajadas. Una tajada de 2cm de ancho es ideal para hacerla a la plancha, frita, hervida o al horno. La carne de la cola puede hacerse filete y usarse para hacer una rouisse de pescado, o cocinarse del mismo modo que las tajadas.



**1** Con un par de tijeras de cocina, cortar los aletos de ambos lados de la cola. Luego cortar las aletas de la panta y de la parte de atrás del pescado.



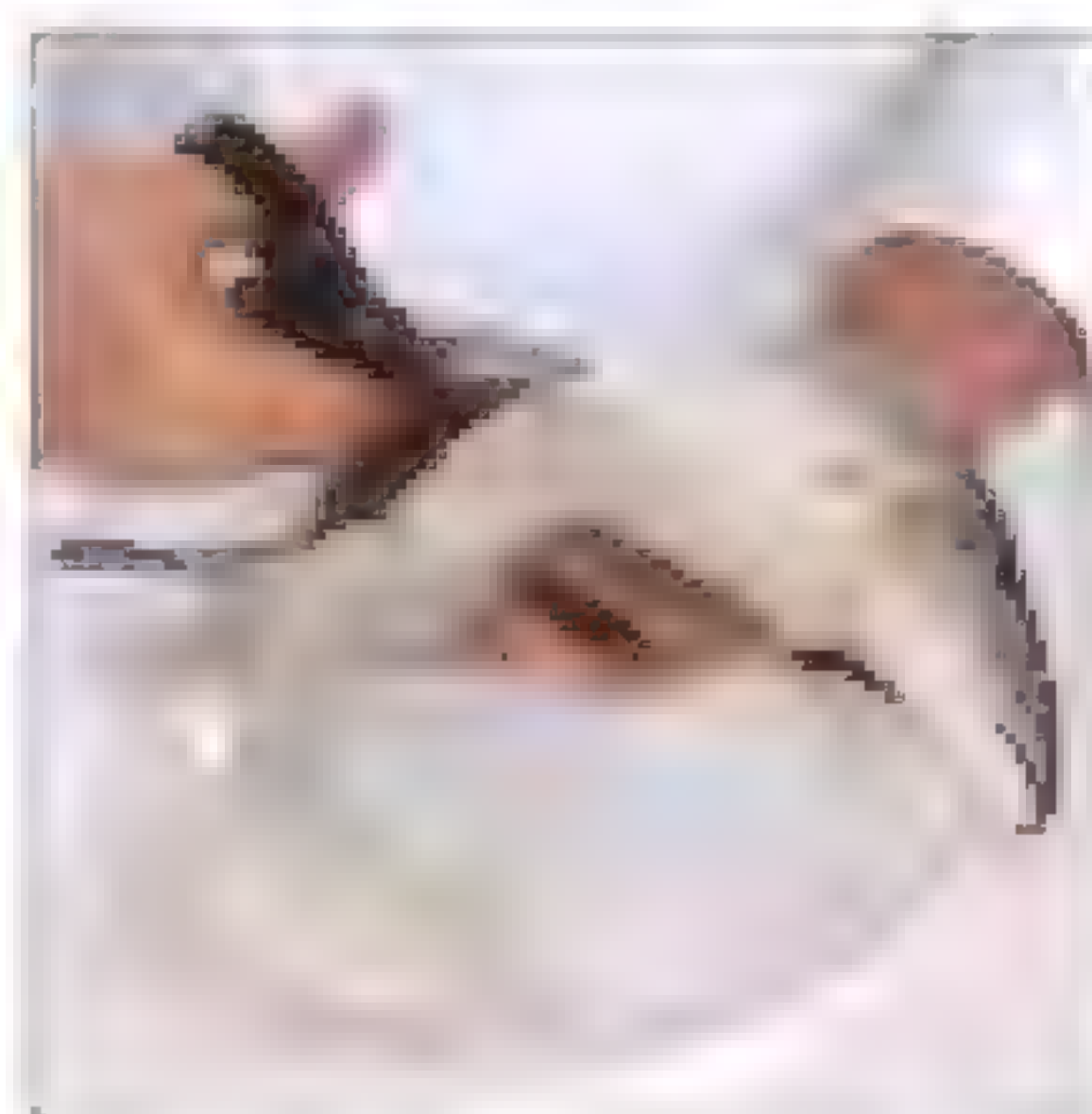
**2** Sacar las escamas, pasando la parte de atrás de un cuchillo de cocina desde la cola hasta la cabeza. También se puede usar un descamador. Enjuagar el pescado bajo el chorro de agua fría.



**3** Cortar el pescado en tajadas de 2cm de ancho. Seguir con todo el pescado hasta que la cola se haya demostado pequeña para sacar una tajada.

## COMO QUITAR LAS ENTRAÑAS, HACER FILETES Y PÉLAR UN PESCADO REDONDO

A los pescados pequeños se les pueden quitar las entrañas a través de las branquias, pero los contenidos del estómago de pescados más grandes, como el salmón que se muestra aquí, tienen que ser retirados a través del estómago. Dominar el arte de hacer filetes de un pescado redondo como se describe en los pasos 2-3 asegura que se desperdicie una mínima cantidad de carne.



**1** Cortar las escamas del pescado (pasos 1-2 arriba). Cortar a lo largo la panza del pescado. Aflojar los contenidos del estómago y arrastrarlos.



**2** Con un cuchillo afilado, cortar a lo largo a la altura de la columna del pescado, desde donde de la cabeza hasta la cola. Mantener el cuchillo apoyado con la columna y deslizarlo junto a los huesos. Cortar el filete de pescado.



**3** Dar vuelta el pescado, y retirar el segundo filete del mismo modo.

**4** Sujetar la cola del pescado y deslizar la boca del cuchillo contra la carne (cortando lo más cerca posible) para retirar la piel. Sapeir para el otro filete.





# TECNICAS PARA AVES Y ANIMALES DE CAZA

*Aves es el término genérico para referirse a pollos, patos y pavos, que han sido criados para comer. Las técnicas que siguen se relacionan con estas aves, pero también pueden usarse con aves salvajes que se cazan. El conejo es un miembro de la familia "petuda" de los animales de caza.*

## COMO ATAR UN AVE

Atar un ave sirve a varios propósitos: cierra la cavidad del animal y mantiene al ave y sus jugos untados durante el proceso de cocción. También ayuda a que el ave mantenga una buena forma, lo que a su vez facilita el trozado.



**1** Hacer pasar un hilo por debajo de la cola y alrededor de las patas, y atarlo para asegurar sobre la parte superior de las patas.



**2** Extraer el hilo alrededor y por debajo de las patas para que queden bien pegadas al cuerpo. Dar vuelta el ave.



**3** Pasar el hilo alrededor de los alis. Atar los dos extremos para asegurar el ave.

## COMO TROZAR EL AVE EN SEIS U OCHO PIEZAS

Las aves pueden trozarse en seis u ocho piezas, según el tamaño del animal y el uso que se le quiera dar. Cuando se lo troza de este modo, el hueso de atrás se elimina, y el ave se separa en trozos de igual tamaño.



**1** Girar la piel entre las patas y las pechugas. Nunca girar las patas para romper la articulación entre las patas.



**2** Cortar a lo largo del hueso del pecho y a través del hueso de la cadera con tijeras para trozar, desde la cola hacia el cuello.



**3** Abrir el ave y cortar el hueso de atrás con las tijeras de trozar. Dejar templa la articulación de las alas.



**4** Para seis trozos: cortar las pechugas en mitades sobre la diagonal de modo que el ala quede colgando.



**5** Para ocho trozos: cortar las patas por la mitad en la articulación entre el muslo y la pata.





## COMO SEPARAR LAS PECHUGAS DE PATO

Las carnosas pechugas de pato se llaman *miguetes* en francés. Esta técnica para separar las pechugas del resto del ave asegura que la mayor cantidad de carne se retire en cada trozo. Las pechugas de pollo se pueden separar del mismo modo.



**1** Con un cuchillo para desmenuar, cortar con cuidado el huecillo de la nuca en su posición, justo en el extremo del cuello del pato. Descartar el huecillo.



**2** Cortar entre las patas y la pechuga del pato, y luego forzar las patas para quebrar la articulación del muslo.



**3** Cortar a lo largo en todo el hueso del pecho y con cuidado arrancar la carne de la pechuga de las costillas. Retirar del cuerpo todo.

## COMO DESHUESAR UNA PATA DE PAVO

Retirar el hueso de la pata de un pavo es una técnica muy útil para aprender. Una pata deshuesada es una bolsa natural para rellenos y es un trozo propicio para cortar.



**1** Con un cuchillo para desmenuar, cortar desde la parte de arriba de la pata siguiendo la línea del hueso. Usar movimientos cortos y fuertes de cuchillo para aflojar la carne del hueso. Evitar de no entrometer demasiado la carne en la piel.



**2** Recortar alrededor de la articulación de la pata con el cuchillo, aflojando con cuidado toda la carne del hueso. No trabajar hasta el final, sino detenerse a 5 cm del final de la pata.



**3** Poner toda la carne hacia atrás para dejar el hueso al descubierto. Con un dedo o un cuchillo de cocina, cortar el hueso, dejando una pequeña porción al final de la pata y volver a darle forma. El hueso puede usarse para dar sabor a un caldo o a una salsa.

## COMO DESHUESAR UN CONEJO

El conejo es una carne muy popular en Francia. Es carne magra que necesita humedecerse durante la cocción, por eso con frecuencia se la encuentra en guisados. Aquí, el conejo se deshuesa por completo, de modo que la carne puede usarse en una terrina.



**1** Con un cuchillo para desmenuar, retirar las patas delanteras del conejo, cortar entre las banderas y el hueso del pecho, y hacer gire para quebrar la articulación. Deshuesar las patas delanteras con cuidado quitando toda la carne que sea posible.



**2** Empujar hacia abajo las patas traseras para separar los huesos de la pelvis. Comenzando con la articulación de la cadera retirar la carne de uno de los huesos de las patas. Cortar alrededor para aflojar la carne del hueso de la espalda.



**3** Levantar y quitar el hueso de la espalda. Separar el hueso del pecho y quitar la carne de las costillas. Seguir retirando la carne de los demás huesos, hasta que sólo quede carne. Los huesos pueden usarse para hacer caldo.



# TECNICAS PARA CARNES

*Estas técnicas pueden ser llevadas a cabo por un carnicero, pero es útil saber cómo hacerlas en casa. Hay que elegir carne que parezca y huela fresca. Evitar la carne que parece seca, tiene un color grisáceo, o está demasiado húmeda.*

## COMO DESGRASAR EL LOMO DE VACA Y CORTAR TournEDOS

El lomo/filete/solomillo es el más lujoso de los cortes de carne vacuna. Para quitarle la grasa se necesita un cuchillo afilado y un pulso firme para que no se pierda ningún trozo importante de carne. Una sección pequeña de carne conocida como el maldonado cadema puede estar adherida al lomo; debe retirarse porque se endurece al cocinar. Los tournedos suelen ser conocidos como filetes mignon. Se cortan del extremo grueso del lomo.



**1** Con un cuchillo de cocinero, recortar todas las *excesos de grasa y fibras que rodean al lomo. Retirar el maldonado cadema, y usarlo en un guiso, si se desea.*



**2** Insertar el cuchillo bajo la membrana blanca, o "piel plateada" que rodea a la carne. Arrancar un extremo de la membrana y tirar para que se separe del lomo.



**3** Cortar en tournedos: comenzar con el extremo grueso del lomo y cortar en rodajas gruesas. Asegurar un hilo alrededor de ellas, para mantener la forma durante la cocción.

## COMO CORTAR CARNE EN DADOS

Gran variedad de cortes de carne puede usarse en guisados. Cigore, paleta, o mancha son los más económicos. Otras carnes, como ternera, cerdo, cordero y venado, pueden cortarse del mismo modo.



**1** Con un cuchillo de cocinero, recortar toda la *grasa o las fibras de la carne.*



**2** Cortar la carne contra la fibra en tiras del mismo ancho.



**3** Cortar cada tira de carne para formar los cubos de igual tamaño.

## COMO GOLPEAR ESCALOPES

Pueden cortarse escalopes de ternera, cerdo o aves, o inclusive de abalone/loco (ver página 58). Golpear la carne la hace más tierna y también agranda el escalope; esto es útil si el escalope va a llevar relleno y luego va a ser enrollado.



**1** Colocar la carne entre papel no adherente y golpear con el palo de amasar.



**2** Seguir golpeando la carne hasta alcanzar el espesor deseado.



## COMO PREPARAR EL EXTREMO DEL CUELLO DEL CORDERO

El extremo del cuello de cordero llamado carré d'agneau en francés, es una de las formas elegantes en las cuales se presenta el cordero. La misma técnica se usa cuando se preparan dos carrés para hacer una corona rostizada. Asegurar los dos carrés preparados con hilo de cocina y rellenar el centro de la corona.



**1** Eliminar toda la grasa del cordero, excepto por una capa de 1,25 cm. Hacer incisiones en la capa de grasa que queda.



**2** Cortar la tira de grasa del cordero que conecta el refajo debajo del hueso del espinazo.



**3** Colocar el cordero de costado, y con un cuchillo o un cuchillo de cocinero, retirar el hueso del espinazo.



**4** Cortar a lo largo en ambos lados de las costillas desde las puntas de los huesos hasta 5 cm.

**5** Retirar toda la carne entre las costillas. Limpiar los huesos con la parte de atrás del cuchillo.





# ENTRADAS: SOPAS

---

*En este capítulo, Le Cordon Bleu presenta una serie de recetas de sopas, tartas, ensaladas y terrinas que reflejan tanto la cocina tradicional como la nueva cocina francesa. Muchas de estas entradas son livianas, o légères en francés, para satisfacer las exigencias de los gourmets modernos. Otras son sustanciosas y cuando se las sirve en porciones más abundantes se convierten en un plato principal ideal para el almuerzo.*





# TECNICAS PARA CALDOS

*Los caldos son la base de la cocina francesa, y el elemento clave de la mayoría de las sopas, salsas y guisados. Se mantienen en el refrigerador hasta 2 días, o en el freezer hasta 1 mes.*

## CALDO DE PESCADO

Los huesos de pescados blancos como platija, lenguado o merluza son los mejores para el caldo. Hay que evitar los huesos de pescados azules, como caballa o bacalao. Se pueden usar las espinas de pescado, pero se deben retirar primero los ojos y las branquias.

### INGREDIENTES

2,5kg de huesos de pescado  
5 litros de agua  
500ml de vino blanco seco  
1 cebolla grande, cortada en cuartos  
100g de zanahorias, picadas en trozos grandes  
12 gramos de pimienta negra  
un bouquet garni

### PREPARACION

- 1 Lavar bien los huesos de pescado. Cortarlos en trozos y ponerlos en una olla grande con el resto de los ingredientes.
- 2 Dejar que rompa el hervor, y cocinar a fuego lento durante 20 minutos. Retirar toda la espuma de la superficie del caldo hirviendo.
- 3 No dejar que el caldo se cocine más de 20 minutos o se volverá amargo. Colar el caldo.

## CALDO DE POLLO

El caldo de pollo es quizás el más versátil de todos los caldos. Cuando se hace caldo de pollo, se puede usar el pollo entero, piezas de pollo, o sólo la carcasa del ave.

### INGREDIENTES

1 pollo de aproximadamente 3kg  
750g de mirepoix de verduras (ver página 133)  
5 litros de agua  
1 zanahoria, cortada en cuartos  
3 dientes de ajo picados  
12 gramos de pimienta negra  
un bouquet garni

### PREPARACION

- 1 Poner el pollo en una olla con agua fría, y dejar hervir a fuego lento. Colar y enjuagar el pollo, luego volver a ponerlo en la olla. Agregar el resto de los ingredientes y dejar hervir.
- 2 Cocinar durante 3 horas. Retirar la espuma o la grasa que flota en la superficie durante la cocción.
- 3 Retirar el pollo del caldo y guardar para otro uso. Colar el caldo.

## CALDO DE CARNE Y DE TERNERA OSCURO

Los huesos de la carne vacuna o de ternera se doran al horno con verduras aromáticas, luego se cocinan a fuego lento para hacer caldo. Poner los huesos en el horno agrega color y sabor al caldo, lo que es ideal para todas las salsas con base de carne.

### INGREDIENTES

3kg de huesos de vaca o de ternera  
750g de mirepoix de verduras (ver página 133)  
150g de tomates concassés (ver página 136)  
250ml de vino blanco seco  
1 cucharada de puré de tomate  
12 gramos de pimienta negra  
un bouquet garni  
5 litros de agua

### PREPARACION

- 1 Poner los huesos en el horno caliente junto con el mirepoix; eso permite que se liberen todos los sabores.
- 2 Colocar los huesos y el mirepoix en una olla grande. Agregar el resto de los ingredientes, y suficiente agua para cubrir.
- 3 Poner el caldo a hervir y eliminar toda la espuma que flote en la superficie. Bajar el fuego y cocinar el caldo durante 3 1/2-4 horas, cuanto más tiempo se cocine el caldo más contundente será.
- 4 Pasar el caldo por un colador, y secar la superficie con toallas de papel para retirar todo el exceso de grasa que sea posible.





## CALDO DE TERNERA CLARO

El caldo de ternera claro difiere del oscuro en que los huesos no se tostan en el horno. Tostar los huesos hace que el caldo adquiera un color oscuro, pero el caldo de ternera claro es esencial que los ingredientes no tengan demasiado color.

### INGREDIENTES

1kg de huesos de ternera  
limpios  
750g de mirepoix de verduras  
(ver páginas 133)  
5 litros de agua  
3 dientes de ajo picados  
12 granos de pimienta negra  
10 bayetas verdes

### PREPARACION

- 1 Poner los huesos de ternera en una olla grande con agua suficiente para cubrir, dejar hervir, y cocinar durante 10 minutos. Colar y enjuagar los huesos.
- 2 Volver a colocar los huesos de ternera a la olla, agregar el resto de los ingredientes, y dejar hervir. Bajar el fuego y cocinar durante 3-4 horas. Eliminar toda la espuma o grasa que flote en la superficie durante la cocción.
- 3 Pasar el caldo a través de un colador cubierto con una muselina.



## CALDO DE POLLO CLARIFICADO

Este se usa para hacer sopas claras, gelatinas y aspics. Esta mezcla es para caldo de pollo, pero el de carne puede clarificarse del mismo modo.

### INGREDIENTES

carne de 2 patas de pollo  
200g de mirepoix de verduras  
(ver página 133)  
3 tomates cortados (ver  
página 136)  
4 claras, ligeramente batidas  
sal y pimienta molida en el  
momento  
2 litros de caldo  
de pollo

### PREPARACION

- 1 Preparar la mezcla de clarificación: mezclar la carne de las patas de pollo con el mirepoix, los tomates, y las claras. Condimentar con sal y pimienta.
- 2 Mezclar la preparación de clarificación y el caldo en una olla grande. Poner a hervir a fuego lento, revolviendo constantemente. Cuando las claras comienzan a solidificarse en una capa blanda en la superficie del caldo, dejar de revolver. Cocinar a fuego suave durante 20-25 minutos.
- 3 Con cuidado pasar el caldo por un colador forrado con una muselina. No presionar los sólidos que quedan en el colador o las impurezas regresarán al caldo.



## JUGO DE CARNE

El jugo de carne es una salsa espesa hecha con caldo. Es una cruz entre un caldo y un glaseado de carne, tanto en el sabor como en la consistencia. La carne vaciada, la ternera, e incluso el pollo pueden usarse para hacer un jugo de carne.

### INGREDIENTES

1kg de huesos de carne,  
ternera o pollo picados  
500g de mirepoix de verduras  
(ver páginas 133)  
2 cucharadas de aceite  
vegetal  
unas 2 litros de caldo oscuro

### PREPARACION

- 1 Tostar los huesos y el mirepoix en el aceite en horno caliente hasta que estén bien dorados. Escurrir todo exceso de grasa.
- 2 Desprender los sedimentos de la fuente con suficiente caldo oscuro para cubrir los huesos y dejar que se reduzca a la mitad. Retirar del fuego y pasar el jugo de carne por un colador.

## GLASEADO DE CARNE

Un glaseado de carne o demi-glace, es un caldo coagulado y concentrado que se agrega a salsas por espesantes. Cualquier caldo de carne o de ave puede reducirse a un glaseado, pero el de carne vaciada es el más popular.

### INGREDIENTES

2 litros de buen caldo de  
carne o de ternera

### PREPARACION

- 1 Cocinar el caldo a fuego mediano durante 8-10 horas, eliminando de la superficie toda espuma o grasa, hasta que el caldo se haya reducido a un jarabe espeso. A medida que el caldo se va reduciendo, ir cambiando de olla.
- 2 Retirar del fuego y pasar por un colador.



# TECNICAS PARA HUEVOS

*Es difícil imaginar una cocina sin huevos: se los puede comer solos o usar en combinación con otros ingredientes en innumerables platos diferentes; la lista parece no tener fin.*

## COMO SEPARAR UN HUEVO

Es fácil separar los huevos si se usa la cáscara. Como alternativa, se puede filtrar la clara a través de los dedos o usar un separador de huevos. Muchas recetas piden huevos separados en claras y yemas, por eso es una técnica importante para aprender.



**1** Partir el huevo en el lugar más grueso en el borde de un recipiente. Abatirlo, y dejar que la clara se deslice.



**2** Pasar repetidas veces la yema de una mitad de la cáscara a la otra, para que se separe el resto de la clara.



Para separar un huevo con los dedos, partir el huevo en un recipiente, tomando la yema con los dedos.

## COMO SEPARAR UN HUEVO

### Huevos Pochés

Se pueden hacer huevos pochés en agua, caldo o vino. El secreto para tener éxito con esta técnica es agregar vinagre al agua. El vinagre hace que la clara se mantenga unida, y ayuda a que el huevo conserve su forma. El vinagre es innecesario si se cocina el huevo en caldo o vino.



**1** Poner una olla de agua a hervir con 3 cucharadas de vinagre. Romper el huevo en un recipiente. Retirarlo al fuego y, con cuidado, deslizar el huevo en el agua hirviendo.



**2** Cocinar el huevo durante 3-4 minutos; la clara debe estar cocida y la yema suave al tacto. Retirar el huevo con una espumadera y escurrir sobre trozos de papel.



**3** Si no se usa en el momento, mantener el huevo flotando en un recipiente de agua tibia hasta que esté listo para usar. Recortar las bordes desiguales para que el huevo flotea perfecto al servir.

## HUEVOS FRITOS

Los huevos fritos son un acompañamiento clásico francés. Es esencial que el aceite esté bien caliente cuando se fría, alrededor de 190°C. Un tipo de pan blanco viejo agregado al aceite debe usarse en un minuto cuando se alcanza esta temperatura.



**1** Deslizar con cuidado el huevo en el aceite. Plegar la clara sobre la yema con 2 cucharadas de madera.



**2** Cuando la yema esté cubierta, cocinar el huevo durante 1 minuto, o hasta que esté hecho a gusto.



**3** Retirar el huevo frito con una espumadera y escurrir sobre trozos de papel antes de servir.



## COMO HACER UN CREPE

El más celebre de todos los crêpes debe ser el Crêpe Suzette (ver página 105) siempre un postre elegante en especial cuando se lo flambéa en la mesa. El secreto de una masa perfecta para crêpes es dejar que repose al menos 30 minutos antes de usar. Eso permite que los granulos de fécula se expandan y produzcan el efecto de coque cuando los crêpes se cocinan.



**1** Calentar un poco de mantecaquilla clarificada en una sartén para crêpes. Blandir el queso y, con un cucharón, echar masa suficiente como para cubrir la base. De inmediato, inclinar la sartén de modo que la base quede cubierta de un modo pareja.



**2** Cocinar el crêpe hasta que comience a hacer burbujas en la superficie y los bordes se rascen ligeramente secos. Usar un cuchillo, paleta para aflojar con cuidado los bordes del crêpe.



**3** Dar vuelta el crêpe con un cuchillo paleta (o tratar de hacerlo dar vuelta con un movimiento rápido de la muñeca), y cocinar durante unos segundos hasta que el otro lado esté ligeramente dorado. Deslizar el crêpe fuera de la sartén.

## COMO HACER UNA OMELETTE

Hacer una omelette es una técnica fundamental en la cocina francesa. Hay tres tipos diferentes: doblada, plana, y sencilla. La omelette doblada, que se muestra aquí es la más común. La omelette doblada perfecta debe ser bastante blanda en el interior, pero firme y dorada en el exterior. Dos o tres huevos son, en general, suficientes para una omelette para una persona. Se puede usar mantequilla o aceite para engrasar la sartén.



**1** Con un tenedor, batir los huevos con el condimento (y las hierbas, si se usan) en un recipiente.



**2** Calentar la mantequilla o el aceite en una sartén para omelettes a fuego moderado. Echar los huevos ligeramente batidos.



**3** Revolver los huevos con una espátula de madera y empujarlos hacia el centro hasta que comiencen a cocinarse en los bordes.



**4** Una vez que los huevos comiencen a cocinarse, dejar de revolver, hasta que se afirmen. Cocinar hasta que la base esté dorada y la parte de arriba ligeramente líquida.



**5** Doblar la omelette con la espátula de madera o presionando la sartén de modo que la parte superior de la omelette se pliegue sobre si misma.



**6** Inclinar la sartén para que la omelette se deslice, doblada, sobre un plato. Asegurarse de que el rebordo quede debajo.





# TECNICAS PARA POSTRES

*Aprender a preparar frutas, a tostar nueces, a hacer bastones de masa esponjosa y a batir crema Chantilly son algunos de los primeros pasos para dar a los postres una terminación profesional.*

## COMO PREPARAR UN ANANA/PIÑA

El ananá/piña puede prepararse de diferentes maneras. El primer paso es retirar el penacho de la parte superior y la base. Después debe rasparse la cáscara lo suficientemente profundo como para eliminar los "ojos" de la pulpa del ananá/piña.



**1** Quitar la corona del ananá/piña, raspando desde la parte superior a la inferior siguiendo la curva de la fruta.



**2** Cortar el ananá/piña en cuatro a lo largo, retirar el centro de cada cuarto.



**3** Cortar al través cada sección de ananá/piña para hacer trozos de igual tamaño.

## COMO PELAR Y CORTAR EN DADOS LAS MANZANAS

No bien la pulpa de las manzanas queda expuesta a aire, hay que rociarla con jugo de limón exprimido en el momento para impedir la decoloración.



**1** Con un descarnador de manzanas, quitarles el centro, manteniéndolas en una sola pieza. Pelarlas con un pelador de verduras.



**2** Partir la manzana al medio al través, y cortar horizontalmente en rodajas. Apilar las rodajas y cortarlas en tiras.



**3** Cortar las tiras al través para hacer dados del tamaño deseado, guardando el cuchillo con los dedos doblados.

## COMO TOSTAR NUECES

Tostar nueces sirve para que estas desprendan todo su sabor, y también para que se afine la piel de algunas tipos de nueces, por ejemplo, las avellanas. El alto contenido de aceite de las nueces hace que se chamusquen con mucha facilidad, de modo que hay que darlas vuelta para que se tosten y controlarlas muy de cerca.



**1** Extender una capa de nueces en una bandeja para horna y colocar en horno precalentado a 180°C durante 8-10 minutos hasta que estén doradas.



**2** Para quitar la piel, colocar las nueces tostadas en un paño de cocina. Frotar las nueces con el paño hasta que la piel comienza a separarse.





## COMO PELAR, DESCAROZAR Y CORTAR UN MANGO

El mango tiene un carozo central plano, que es bastante difícil de ubicar y de quitar. Al seguir los pasos que se muestran aquí, descubrirá una técnica extremadamente fácil.



**1** Pelar el mango, desde la parte superior a la inferior con un pelador de verduras o un cuchillo pequeño.



**2** Cortar el mango a lo largo, separando la pulpa de ambos lados del carozo central. Descascar el carozo.



**3** Cortar en rodajas finas las dos partes del mango, quitando con cuidado el cubillo con los dedos al cortar.

## COMO PREPARAR LAS CASCARAS DE LOS CITRICOS

La parte coloreada de la cascara de los cítricos es la parte que contiene el aceite y el sabor esenciales. Cuando se la usa de la fruta, hay que tener cuidado de que no queden trozos de albedo blanco que es amargo.



**1** Usar un pelador de verduras para cortar tiras de cascara de cítrico. Retirar todo el albedo blanco de la parte interior de las tiras.



**2** Colocar las tiras de cascara en una tabla de picar y cortarlas en una juliana fina, usando un cuchillo de cocinero.



## COMO CORTAR LOS CITRICOS EN GAJOS

Este método de cortar los cítricos en gajos asegura que toda la cascara dura y aversiva, el albedo y la membrana quede con la fruta.



**1** Cortar la parte superior y la base de la fruta. Dejar la fruta bien asentada en una de las superficies cortadas.



**2** Siguiendo la curva de la fruta, quitar la cascara, el albedo y la piel.



**3** En un recipiente, cortar a ambos lados de un gajo para sacarlo. Retirar con el resto.





## COMO HACER CREMA CHANTILLY

La crema Chantilly es una crema batida adornada con una cucharada de azúcar impalpable/finísimo y algunas gotas de esencia de vainilla, u ocasionalmente un licor. Se usa en muchos postres franceses, como charlotes y cremas bavaras, y con frecuencia se usa para decorar postres.



**1** *Bate la crema con un batidor de alambre o eléctrico en un recipiente colocado sobre un baño de hielo. (El baño de hielo acelera el proceso de espesamiento.)*



**2** *Cuando la crema comience a espesar, agregue el azúcar, la vainilla, u otros sabores. Seguir batiendo hasta que los ingredientes estén bien mezclados.*



**3** *Seguir batiendo hasta que la crema forme picos firmes, el batidor debe dejar marcas claras cuando se levanta. Si se bate de más, la crema se separará.*

## COMO BATIR LAS CLARAS DE HUEVO

Las claras de huevo se baten hasta que estén firmes pero no secas. Agregan volumen a muchas mezclas diferentes, incluyendo soufflés, mousses, y tortas. Hay que asegurarse de que el recipiente esté completamente libre de agua, grasa o yema antes de comenzar a batir, de lo contrario, las claras no alcanzarán su volumen total.



**1** *Comenzar a batir lentamente las claras con un batidor de alambre, usando un movimiento circular, desde la base del recipiente hacia arriba, para permitir que entre la mayor cantidad de aire posible.*



**2** *Cuando las claras comienzan a aumentar de volumen, hacer movimientos circulares más grandes con el batidor y aumentar la velocidad de batido. Agregar una pizca de sal para ayudar a alcanzar su volumen máximo.*



**3** *Las claras están firmes para usar si se forman picos firmes cuando se levanta el batidor. Se puede agregar azúcar a las claras, si se desea hacer un merengue.*

## COMO RELLENAR UNA MANGA

Las mangas y sus picos facilitan el trabajo de decorar con crema o merengue. Son también una alternativa para rellenar cosas pequeñas en lugar de usar una cuchara. Cuando se las utiliza, hay que asegurarse de que no quede aire dentro de la manga.



**1** *Colocar el pico en la manga y retorcer para que quede bien sujeto. Es importante que haya partículas de la mezcla.*



**2** *Doblar la parte superior de la manga sobre la mano, formando un conito. Agregar la mezcla, usando una espátula o limpiador de cuchara al fondo.*



**3** *Cuando la manga está llena, retorcer la parte superior para que no quede aire dentro, apretar la manga fuertemente para que la mezcla comience a fluir.*





## COMO HACER BASTONES DE MASA ESPONJOSA

Los bastones de masa esponjosa se usan tradicionalmente para forrar los moldes de charlotte, pero son bastante sabrosos para comer solos. Pueden hacerse en moldes especiales en forma de dedo, o pueden ser formados con una manga sobre una bandeja para hornos, como se muestra abajo.



**1** Batir las yemas con la mitad del azúcar hasta que espesen. Batir, sin retirar, con toda la levadura o levaduras.



**2** Batir las claras a punto de nieve. Agregar el azúcar y volver a batir hasta que se forme un merengue firme.



**3** Con un tenedor, incorporar con suavidad el merengue a la mezcla, evitando toda expulsión de gases.



**4** Incorporar lentamente la harina tamizada y la sal.

**5** Poner la mezcla en una manga y hacer bastones en forma de dedo en una bandeja para hornos enmantecada y enharinada.





# TECNICAS PARA MASAS

*Muchos cocineros tienen miedo de intentar hacer masas. Aquí, los instructores de Le Cordon Bleu muestran las técnicas para tres tipos diferentes de masa. Si se siguen los pasos correctamente, hacer masas será un proceso fácil.*

## COMO HACER MASA DE CHOUX

Esta masa se usa tanto para pasteles salados como dulces. Quizás sea la más fácil de todas las masas francesas. Se puede agregar leche con el agua, si se desea una masa más consistente y cremosa.

### INGREDIENTES

250ml de agua  
100g de mantecquilla  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de azúcar  
150g de harina vertida  
4 huevos



**1** Poner el agua y la mantecquilla a hervir. No hervir demasiado. Retirar del fuego, agregar la harina, y batir con una cuchara de madera.



**2** Cuando la mezcla esté suave, volver a colocar la olla al fuego. Batir la mezcla hasta que esté seca y bien suata, y se separe del costado de la olla.



**3** Fuera del fuego, agregar los huevos de a uno por vez, revolviendo bien que la masa parezca brillante y se desprenda de la cuchara de madera cuando se la levanta de la olla.

## COMO HACER PATE BRISEE Y PATE SUCREE

La pâte brisée es el equivalente francés de la masa crujiente. En general se usa para tartas saladas y quiches, mientras que la versión dulce, la pâte sucrée, se usa sólo para pasteles dulces. Excepto por el agregado de azúcar en la pâte sucrée, el método para hacer estas masas es exactamente el mismo. La técnica para mezclar en el paso 4 se llama trassage.

### INGREDIENTES

Para preparar aproximadamente 400g de masa

200g de harina vertida  
100g de mantecquilla  
1 huevo  
1 cucharadita de sal  
2 cucharaditas de agua  
1 cucharadita de azúcar (opcional)



**1** Colocar la harina en forma de corona. En el centro, poner la mantecquilla, el huevo, la sal y el agua. Si se hace pâte sucrée, agregar el azúcar.



**2** Con los dedos, trabajar los ingredientes hasta que se puedan formar migas. Usar un tenedor para incorporar el resto de la harina.



**3** Con los dedos, presionar las migas para que se unan hasta formar una bola de masa. Agregar un poco de harina si la masa es pegajosa.



**4** Amasar todos los ingredientes hasta que formen una mezcla pareja presionando con la base de la mano. Envolter y enjitar al menos 30 segundos.





## COMO CUBRIR UN MOLDE DE TARTA

Los moldes para pastel y para tartas se cubren de la misma forma. Es importante no estirar la masa cuando se cubre el molde, y cubrir la masa al menos 30 minutos antes de hornear para que no se achique al cocinar.



**1** En una superficie enharinada, cubrir la masa en un círculo grande. Enrollar la masa alrededor del palo de amasar.



**2** Levantar la masa con el palo de amasar y, con cuidado, colocarla sobre el molde. Presionarla en la base y los costados del molde.



**3** Con los dedos, superficies ligeramente la masa en el borde del molde, de modo que quede un poco más gruesa.



**4** Pasar el palo de amasar sobre la parte superior del molde, para masarla para eliminar el exceso de masa. Presionar la masa hacia arriba para apretar la altura.



**5** Si es necesario, cortar el borde de la masa dejando un ancho de 1 cm alrededor de los dedos.

## COMO COCINAR LA MASA SIN RELLENO

Esta técnica se usa para hornear la masa cuando el relleno no necesita cocción y se va a agregar después, o cuando los rellenos húmedos pueden humedecer demasiado la masa. La pâte brisée y la pâte sucrée suelen cocinarse así, sobre una bandeja para horno precalentada y en el horno a 180°C durante 10-15 minutos.



**1** Pasar la base de la masa con los dedos de un tamaño cubren la masa con papel no adherente, presionándola hacia contra la base.



**2** Después del papel, humedecerlo con paños fríos o agua para asegurarse de que la masa no se eleva y genere burbujas mientras se cocina.



**3** Cocinar la masa durante unos 10 minutos, hasta que esté bien y el borde esté dorado. Retirar los paños fríos y el papel. Seguir cocinando 5 minutos más. Pagar enfriar.



# CONSOMME DE VOLAILLE AUX QUENELLES

## CONSOME DE POLLO CON QUENELLES

*El consommé, junto a las grandes platos del repertorio francés clásico. Este consommé en particular es rico en sabor, y lleva quenelles de pollo como delicada garnición. También se lo conoce como Consommé Princesse cuando se lo sirve con espárragos.*



### QUENELLES DE AVESTRUZ

Una variante de esta sopa francesa clásica fue creada especialmente para una cena de gala que se llevó a cabo en Adelaida, Australia, en septiembre de 1992, para celebrar un emprendimiento conjunto entre la Asociación Hotelera Suiza, el Gobierno de Australia del Sur, y La Cowles Bros. Para la cena, el consommé tuvo como garnición quenelles hechas con carne de avestruz en lugar de pollo, para darle un toque australiano.



## COMO HACER PATE FEUILLETEE (MASA DE HOJALDRE)

Hay tres pasos principales cuando se hace masa de hojaldre. El primer paso es hacer el *détrempe*, que es la base de la masa. El segundo es agregar la mantquilla al *détrempe*, y el tercero es dar las "vueltas" necesarias para que la masa se abra en capas.

Probablemente uno de los elementos más importantes para hacer una buena masa de hojaldre es la temperatura de la masa. Siempre debe estar fría. Si la mantquilla comienza a ablandarse mientras se abren las vueltas, hay que enfriar la masa hasta que vuelva a estar firme.

### INGREDIENTES

500g de harina  
250ml de agua, más si es necesario  
75g de mantquilla, derretida  
2 cucharaditas de sal  
300g de mantquilla



**1** Hacer el *détrempe*: poner la harina en una superficie enfriada. Colocarla en forma de corona. En el centro, agregar el agua, la mantquilla derretida, y la sal. Mezclar juntos las hebras con los dedos, hasta que la sal se ablande, e incorporar de a poco la harina al lapido, empujándola hacia el centro con un tenedor.



**2** Trabajar los ingredientes con el tenedor hasta que queden untados en forma de migas. Agregar un poco de agua si las migas se ven un poco secas. Trabajar la masa hasta formar una bola ligeramente húmeda, y marcar con una "x" la parte superior para impedir que se achique. Envolver la masa en papel no adherente embarrado, y enfriar durante 30 minutos.



**3** Mientras se enfria el *détrempe*, colocar el resto de la mantquilla entre dos trozos de papel no adherente. Usar un palo de amasar para golpear la mantquilla hasta que se ablande. Dar a la mantquilla la forma de un cuadrado de 2cm de espesor. Enfríarla en el refrigerador si la mantquilla se ha ablandado demasiado.



**4** En la superficie enfriada, estirar el *détrempe* en la forma de una cruz (como se muestra arriba), dejando la masa ligeramente más gruesa en el centro que en sus cuatro esquinas. Colocar la mantquilla en el centro de la masa y doblar las cuatro esquinas, estirando la masa un poco para terminar de sellar la mantquilla en un paquete.



**5** Embarrar ligeramente la superficie de trabajo, y dar vuelta la masa y la mantquilla, con el rebordo hacia abajo. Con suavidad golpear la parte superior de la masa con el palo de amasar para sellar todas las bordes. Preparar la masa, pasando el palo de amasar sobre la superficie del paquete una o dos veces para que la quede pareja y está lista para ser estirada.



**6** Estirar la masa en un rectángulo largo, de unos 20cm de ancho y 45cm de largo, manteniendo las esquinas cuadradas. Los bordes deben estar pareja y rectos, y el rectángulo debe tener un espesor uniforme. Estirar la masa hasta el lado opuesto al de las manos, con movimientos firmes y pausados.



**7** Doblar la masa en tres, colocando el tercio superior abajo y el tercio inferior arriba. Dar vuelta la masa de modo que el borde largo quede hacia la derecha. Presionar con suavidad los bordes para sellar. Repetir los pasos 6 y 7 para completar una tercera vuelta. Repetir durante 30 minutos. Repetir dos vueltas dos veces más, hasta que se hayan completado 6.



# TECNICAS PARA LA MANTEQUILLA

*La mantequilla es la base de muchas salsas clásicas, como la béchamel y la hollandaise. La mantequilla sin sal es la más común en Francia, porque no afecta el condimento de la comida*

## COMO CLARIFICAR LA MANTEQUILLA

La mantequilla contiene elementos sólidos de la leche que se quemán a altas temperaturas de cocción. Esta técnica elimina los residuos sólidos de la mantequilla, y así elimina el riesgo de que se quemen.



**1** De a poco derretir la mantequilla a fuego lento hasta que aparezca una espuma blanca de impurezas en la superficie. Quitar y tirar.



**2** Continuar a verter la mantequilla clarificada en un recipiente separado, dejando las residuas sólidas de la leche en la base de la sartén.



**3** Describir los elementos sólidos de la leche en la base de la sartén. Asegurarse de que la superficie de la mantequilla clarificada en el recipiente esté limpia.

## COMO USAR EL BEURRE MANIÉ

La mantequilla amasada, o beurre manié, se usa para espesar salsas y guisos a último momento antes de servir. Se trabaja una combinación de cantidades iguales de harina y mantequilla hasta formar una pasta.



**1** En un plato, hacer la pasta con partes iguales de harina y mantequilla. Usar un tenedor para asegurarse de que toda la harina se mezcle con la mantequilla.



**2** Echar una pequeña cantidad de beurre manié en una salsa caliente, revolviendo constantemente. Agregar hasta que la salsa comience a espesar.



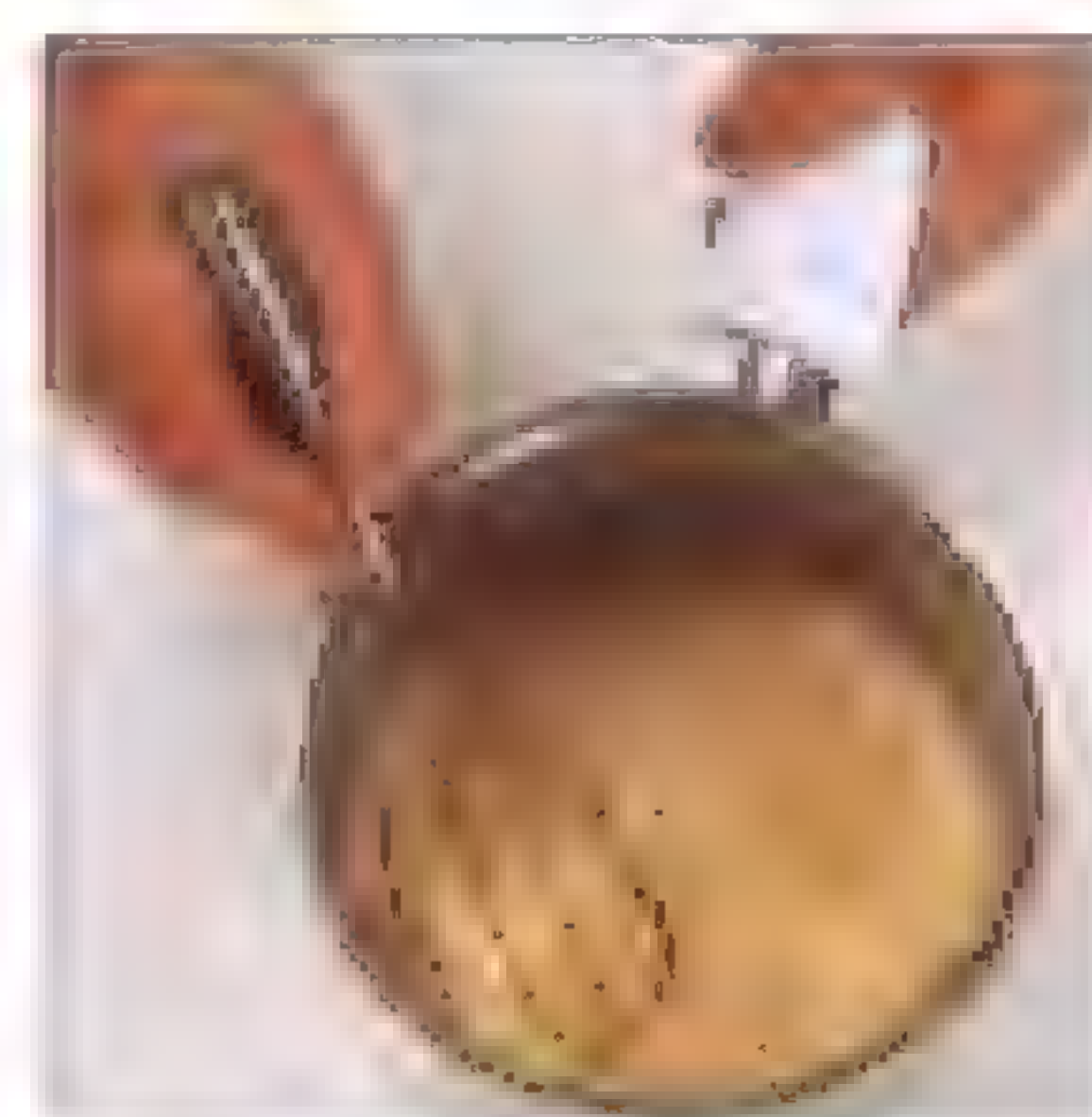
**3** Asegurarse de que toda la mantequilla se haya derretido y la harina haya tenido tiempo de cocinarse. La salsa debe estar espesa y pareja.

## COMO PREPARAR UN ROUX

Un roux (término francés para cocción rápida) es una mezcla de volúmenes iguales de harina y mantequilla usados al comienzo de la cocción para espesar muchas salsas clásicas francesas. Hay tres tipos de roux, clasificadas según el color y el sabor: blanco, rubio, y castaño.



**1** Derretir suavemente la mantequilla en una sartén de fondo pesada hasta que burbujee. Agregar cuidadosamente toda la harina.



**2** Batir la harina para que se incorpore a la mantequilla formando una mezcla pareja. Esto forma un roux blanco.



**3** Cocinar 2-3 minutos para un roux rubio y 2-3 minutos más para un roux castaño.



# INDICE

## A

alcalone, estalope con  
vermouth, 58  
accedera  
lomo de ternera con paupin  
ahumado y accedera, 91  
*agneau du boudanger*,  
agneu d', 91  
*agneau en crêpette au  
parat, canon d'*, 95  
*agneau à l'infusion de  
menthe, craquers d'*, 96  
*agneau persillé, canot d'*, 92  
*au blanc-bleu*  
sitas finas de lenguado con  
dajos de alcachofa y  
papa, 46  
ensalada de alcachofa y  
molleja, 46  
almendras  
crema de masa de choux  
rellena con crema  
praliné, 125  
salsas  
de champagne y, 109  
merengue de  
chocolate, 120  
Cointreau y praliné, 116  
tarta caliente con  
mantequilla de  
miel, manzana y  
almendras, 110-11  
óvalos de canela, 130  
almendrados, 109  
de café, 130  
*artichauts et ris de veau  
saucé d'*, 48  
atare  
al horno, 89  
pilaf, 61  
aspic, huevos en, 42  
avellanas  
terrina de conejo con, 30

## B

bablos, los, 114  
barril  
cerdo saltado con  
hierbas, 99  
sopa fría, 24  
boudoir  
óvalos de canela, 130  
almendrados de café, 130  
de té (finos), 130  
*beuf Bourguignon*, 87  
*beuf Louis XVI, filet de*, 96-7  
boudoirise, salsa, 47  
boudoirise, variada, 30-1  
bouillon de dinde, 21  
briche

pierna de cordero en masa  
de brioche, 94  
*Bouquet, rago au*, 112  
biscuit  
crema, 65  
sopa de biscuit con  
ostras, 32

## C

*cailles rôties  
grand-mère*, 80-1  
café  
almendrados, 130  
protuberantes con helado de  
café y salsa de  
chocolate, 124-5  
calabaza  
sopa de calabaza, 25  
camaña  
con ají dulce y salsa de  
sopa, 59  
*caramels à l'orientale*, 59  
caldó  
de carne, 133  
de pescadón, 144  
de pollo, 131  
de ternera, 131, 135  
cantantes  
omelette con cerdo y  
camarones, 45  
en bolsas de espinaca, 59  
campari  
salsas de, 51  
*canard à la jamaïque*,  
*magrets de*, 75  
canela  
óvalos, 130  
ruflas heladas de canela y  
chocolate, 129  
*caneton rôti en croûte, farce  
Canot Bleu*, 79  
caramelo  
crema de chocolate con  
una cobertura de  
caramelo, 121  
sorbete de vino blanco con  
peras aromatizadas en  
caramelo, 128  
caracoles  
tortas de caracoles con  
ajo, 48  
carne  
caldó, 144  
sustancioso de invierno, 21  
consomé con una juliana  
de crêpes de hierbas, 20  
consomé con tofo, 21  
en vino tinto, 67  
filete de carne, con foie  
gras, ruflas y macarrones  
gratinados, 38-7

filetes con queso de cabra  
y nueces, 86  
glaséado, 145  
jugo, 145  
lomo esalo provenzal, 84  
masala, 6  
sopa francesa, 29  
trucha rellena con cebolla y  
cocida en vino tinto, 70  
cerdo  
al horno con especias, 98  
al horno con relleno de  
cabra y salsa de  
manzana, 109  
chumoso con salchichas y  
cerdo, 99  
lomo de cerdo con relleno  
de miel, 100  
lomo de cerdo con  
relleno de nueces y  
hierbas, 98-9  
omelette con cerdo y  
camarones, 45  
pastel de gallina de  
Cointreau, queso,  
cerdo y apio, 49  
repello relleno con cerdo,  
hongos y hierbas, 98  
salteado con hierba, 99  
terricas, de, 46  
Champagne  
gâteau de champagne y  
almendras, 109  
sopa de puntos triques  
blancos y champagne, 29  
Chantilly, crema, 121-25, 150  
chateaux, de frambuesas, 108  
*chénopé chinois mariné, salade  
de*, 41  
*chermoull, gâteau de, sauce  
Pommes*, 82  
*chocolat, tartelletes chinois  
au*, 120-1  
chocolate  
crema con cobertura de  
caramelo, 123  
gâteau de chocolate y  
cointreau, 118-9  
gâteau de merengue, 120  
mousse, 149  
plaquettes, 118  
saba, 124-5  
sorbete, con salsa de  
chocolate, 129  
tortas calientes con  
salsa de peras y  
pasachos, 129-1  
ruflas heladas de canela y  
chocolate, 90  
*chou farci enroulé à  
l'auvergnate*, 95

*choucroute d'Alsace*, 98  
choux  
carrazones de masa con  
crema de vainilla, 122-3  
cassia de masa rellena con  
crema de praliné, 125  
profiteroles con helado de  
café y salsa de chocolate,  
124-5 tronco relleno  
con crema y frutas en  
cassia, 124  
choune  
con cerdo y salchichas, 99  
curou, mousse au, 106-7  
coco  
helado de coco, 115  
pollo en leche de coco, 74  
colomiz  
al horno con sotas de  
zanahora, 80-1  
Cointreau  
gâteau de chocolate y  
Cointreau, 118-9  
gâteau de Cointreau y  
praliné, 116  
cola  
tarta de frutas secas y  
zanahora abrigada  
con salsa de cola, 112  
concha  
a la cacerola con  
zanahoras, 85  
terrina de conejo con  
avellanas, 37  
consomé  
de carne  
con una juliana de crêpes  
de hierbas, 20  
con tofo, 21  
de pollo  
con quernelles, 18-9  
*consommé Chénopé*, 20  
*consommé japonais*, 21  
*coq au vin d'Alsace*, 74  
*coquilles Saint-Jacques au  
Bouquet*, 36-7  
conleón  
estallar de cordero con  
una copa de perejil y  
ajo, 92  
croquetas con una infusión  
de menta fresca, 95  
filete con mousse de pollo  
y perejil, 95  
pata de cordero en masa  
de brioche, 94  
crois de frambuesas, 109  
*couffe aux trois glacés*, 126-7  
crema líquida de  
ingibre, 117  
*crème anglaise*, 126



*crème légère au chocolat*, 121  
*crème conditiée*, 25  
*crème d'hibiscus*, 123  
*crème cassanée fraipa*, 24  
*crème pastisier*, 125  
 crêpes  
   de hierbas, 26  
   con naranja y  
     Cointreau, 105  
*crêpes Suzette à la  
 Cointreau*, 105  
 crêpes, en forma de  
 girasol, 88

## D

*doritos de colin, patte au  
 basilic, sauce pistou*, 70  
*doritos au beurre d'algues,  
 painé de*, 71  
*dinde, cuisses de, farces  
 jambonées*, 78  
*doritos cannelle*, 131

## E

*embutido*  
   de alcachofa/alcavil y  
   molleja, 40  
   de langosta y puerro, con  
   anis estrellado, 50  
   de lechuga, 43  
   de pollo con semillas de  
   sésamo, 38-9  
   de queso de cabra  
   marinado, 41  
*embutido au rôti comme en  
 Provence*, 84-5  
*embutidos, beignets d', avec  
 poivres durs*, 98  
 espinaca,  
   camarones en bolsas de  
   espinaca, 59

## F

*faisán a la cacerola*, 83  
*faisan cuit en cocotte au  
 asper*, 83  
*faisan d'autunno*, 120  
*faisanier pistache*, 130  
 file de gras,  
   filete de carne con  
   trufas, macarrones  
   gratinados y, 86-7  
*file gras et sa gelée au  
 poivre, terrine de*, 36-7  
*filet de veau à la  
 bordelaise*, 91  
*four blanc, petits gâteaux  
 de*, 36  
*frambues, charlotte aux*,  
 108  
 frambuesa  
   charlotte, 108  
   crisis, 103  
*fruits, bœuf aux, painé de  
 canis*, 124  
*fruits exotiques au poivre,  
 soupe de*, 105  
*fruits à la gelée de miel,  
 terrine de*, 102

*fruta*  
   en cassia, tronco relleno  
   con crema y, 128  
   ensalada de frutas cítricas  
   con granos de pimienta  
   verde, 105  
   secas y zarahona  
   ahollada, tarta con  
   salsa de cola, 112  
   terrina de frutas y gelatina  
   de miel, 102  
*frutas frescas*  
   helado de frutas frescas,  
   vainilla y pistacho en  
   tazones en forma de  
   tulipán, 126-7  
   soufflé de pasmaria y  
   frutas frescas, 109

## G

*gallina de Guinea (Pintada  
 à) horn con verduras  
 pequeñas*, 76-77  
 pastel de, condo, repollo y  
 oporin, 49  
*garbure pastoure*, 28  
*gaspacho aux écorces*, 26-7  
*gâteaux*  
   de champagne y  
   alendais, 109  
   de mentega y chocolate,  
   128  
   Cointreau  
   chocolate y, 118-9  
   praliné y, 116  
*gaspacho con camarones*, 26-7  
*gelée, cerise en*, 42

## H

*herbiers herbes en  
 Champagne, soupe aux*, 29  
 helado  
   de café, 124-5  
   de canela, 129  
   de circo, 113  
   de fruta, 128  
   de vainilla, frutas frescas y  
   pistacho en tazones en  
   forma de tulipán, 126-7  
*hierba mora*  
   palomo al horno con nabos  
   y salsa de hierba mora, 79  
 hígado  
   cremas de hígado de  
   pollo, 36  
   terrina de hígado de pavo  
   con aspic de oporin, 36-7  
*houard et painaux fides à  
 la hollandaise*, 50  
 hongos  
   escalopes de ternera en  
   una salsa de vino y  
   hongos, 91  
   filetes de lenguado con  
   tomate, hongos y  
   cebollitas, 67  
   huevos fritos/saltados con  
   nabos y hongos, 44  
   lengueros saltados con  
   hongos, 54

mújol gris con vermouth,  
 hierbas y hongos, 85  
 lengua frita con setas y  
 carnis, 62  
*huevo(s)*  
   en aspic, 42-3  
   fritos/saltados, con  
   rifones y hongos, 49  
   omelette con condo y  
   camarones, 45  
   paschos en triángulos de  
   masa con salsa  
   hollandaise, 46-7  
*huevos en salsa verde con  
 blinis*, 52

## J

*jambón*  
   soufflé de queso caliente  
   con, 45  
   almorçado con lomo de  
   ternera y asadito, 80  
 jengibre, crema blanca de,  
 117  
*John Dory (dorado al horno  
 con cilantro)*, 67

## L

*langosta*  
   ensalada fría de langosta y  
   puerro con anis  
   estrellado, 50  
*lengueros*  
   con especias, saltados, 58  
   terrina de linguistinos  
   y verduras con  
   gelatina, 34-5  
*languette en tailloirs*, 59  
*lapin blanc, petits gâteaux  
 de*, 58  
*languettes aux légumes  
 confondus, terrine de*, 34-5  
*lapin mijoté aux carottes  
 fondantes*, 83  
*lapin aux noisettes, terrine  
 de*, 37  
 lechuga  
   ensalada de lechuga, 43  
*lequardo*  
   filetes de lenguado con  
   tomates, hongos y  
   cebollitas, 67  
   frito/saltado con dados  
   de alcachofa/alcavil y  
   papa, 66  
   Moult, 66  
*levadura*  
   masas de levadura  
   embeladas en ron con  
   frutas frescas, 108  
 leño estilo provenzal, 81  
*lôte à la Sologne, tourade de*,  
 32

## M

macarrones gratinados con  
 filetes, four gras y trufas,  
 86-7  
 mango  
   caramelas inventadas, 113

*manzanita*  
   escalopes de ternera con  
   calvados y manzana, 90  
   salsa, 100  
   tarta de manzanas y  
   almendras con  
   mantecquilla de  
   miel, 110-1  
*masa*  
   de cheese, 152  
   pâte brisée, 152  
   pâte feuilletée, 154  
   pâte sucrée, 152  
 mejillones en salsa de  
 crema, 55  
 melón  
   fantasia, 104  
   sorbete, 54  
*melons, pastiches correspondants  
 aux*, 109  
 merengue  
   gâteau de merengue de  
   cheesecake, 120  
 merluza con pasta de  
 albahaca y pisto de  
 tomate, 70

*miel*  
   lomo de cordero con relleno  
   de miel, 100  
   mantecquilla de, 110-11  
   terrina de fruta y gelatina  
   de, 102  
*Milly la Fôve*, 129  
*minestrone*  
   de berberiscos y  
   asados, 33  
   de coques et  
   Santalacquer, 33  
*mince paston*, 114-15  
 molles  
   ensalada de molleja y  
   alcachofa/alcavil, 40  
*Moucho, le*, 116  
*moreau froté aux fines, filets  
 de*, 62  
 mostaza  
   pollo marinado con, 79  
*mouse*, 53  
*mouse de champagne aux  
 fruits frais*, 109  
*mouse de chocolate*, 119  
*mouse de limón con  
 almibar*, 106-7  
*males rôts menagère*, 66

## N

*nabos*  
   palomos al horno con  
   salsa de hierba mora y  
   salsas, 79  
 naboja  
   crêpes de naranja y  
   Cointreau, 105  
 nueces  
   venado marinado con  
   nueces, 82

## O

*oie, frite pastourille*, 44  
*oie en gelée*, 42



*cerufs poché, farfouille*  
de, 46-7

*cigogne, soupe à la*, 29

*croquette bête-Chêne*, 35

croquette con caviar y  
cinturones, 45

*croûte au Noël, patate*  
de, 58

croûtes

minestrone de berberiscos  
y ostiones, 35

con salsa de vino  
tinto, 56-7

sopa

sopa de brócoli y ostras, 32

con salsa de vino  
blanco, 52

## P

pimientos

en salsa de ajo, 65

papas

papas de pavo rellenas con  
papas boulangère, 78

sopa de papas y papas  
sobre gelatina de  
consomé, 25

filete de pescado con  
esencias de papa, 64

*Père-Frère*, 125

pasanaria

poire de, 114-5

saufli de pasanaria y  
fresas/frutillas, 109

pasta

rajadas de merluza con  
pasta de albahaca y  
pistou de tomate, 70

panel de gallina de

Guinea/Pintada, cerdo,  
repollo y opuntia, 42

pato

pato al horno con una capa  
de hierbas y granos de  
pimienta, 76

pechugas de pato con  
pistachos, 75

*paté du roi*, 118-9

pavo

papas de pavo rellenas con  
papas boulangère, 78

peper

pechugas de pollo  
rellenas con hierbas y  
peperos, 72-3

peras

presentadas al caramelo,  
con sorbete de vino  
blanco, 128

pastelitos con  
peras, pistacho y  
chocolate, 120-1

pescado

caldo, 146

guiso estilo Sète, 42

marinado con lima,  
con pimientos y  
ajíes/chiles, 40

paupettes, 60

sopa Mediterránea, 30-1

petit fouas, 130

*poivre rôti aux herbes fines*  
aux morilles, 79

pimientos

pescado marinado con  
lima, ajíes/chiles y  
pimientos, 40

*poivrade, port au feu de*, 56-7

pistachos

helado de vainilla, frutas y  
pauchin en tazones con  
forma de tulipán, 126-7

pechugas de pato con  
pistachos, 75

pastelitos de chocolate  
caliente con peras y salsa  
de pistachos, 120-1

torras esponjasas, 136

pistou

de tomate con rajadas de  
merluza y pasta de  
albahaca, 70

pollo

caldo, 146

consomé con  
quenelles, 18-9

chocado en vino blanco, 74

en leche de cabra, 74

ensalada con semillas de  
sésamo, 38-9

marinado, con mostaza, 75

meuse de pollo y perejil,  
filete de cordero con, 95

pechugas rellenas con  
hierbas y pepinos, 72-3

*poignée à la*

*Hoffenroudeur*, 65

*poire à l'anglaise, rôti de*, 100

*poire Apollon, carré de*, 96

*poire au cresson, défilé*  
de, 99

*poire fardé au miel, longe*  
de, 100

*poire à la Franche-Comté,*  
carré de, 96-7

porcos/frijoles

sopa de porcos/frijoles  
blancos y champagne, 29

*poire à la Franchimée*, 74

*poire martiné à la*

*moquette*, 75

porros

cortina de masa de limón  
con crema de praliné, 125

gâteau de Coiretrea y  
praliné, 116

profiteroles con helado

de café y salsa de  
chocolate, 124-5

*profiteroles glacées au*

*chocolat*, 124-5

puercos

ensalada rusa de langosta y  
pavo con anís  
estrellado, 50

sopa de puercos y papas  
sobre gelatina de  
consomé, file, 25

*puits d'amarre*, 122-3

## Q

quenelles

consomé de pollo con  
quenelles, 18-9

queso

de cabra

filetes con queso de cabra  
y nueces, 48

marinada, tostada, en  
ensalada rusa, 45

saufli de

quiche de roquefort, ajo y  
nuez, 48

saufli de queso caliente  
con jamón, 45

torta dulce, 112

quiche de roquefort, ajo y  
nuez, 48

## R

rabanitos

vinagreta de rabanitos, 35

*racine au safran, mile de*, 71

*radicaute d'agneau*, 95

raya

alas de raya con una  
vinagreta de azafrán, 71

repollo relleno con cerdo,  
hongos y hierbas, 98

rinones

hugros fritos con rinones y  
hongos, 44

lomo de cerdo con relleno  
de rinones y hierbas, 98-7

rodaballo, frito con hongos,  
62

roquefort

quiche de roquefort, ajo y  
nueces, 48

ron

torras de levadura  
embetidas en ron con  
frutas frescas, 104

roquefort en soufflé

crustulantes, filets de, 64

## S

*sauze fondant aux fruits secs*  
112

*Saint-Phème huise au*  
cresson, 67

salchichas

chuzas con cerdo y  
salchichas, 99

de salmón, 64-5

salmón

en una capa de almendras  
con salsa roja, 63

marinada con granos de  
pimienta verde, 55

ensalada, rellena, con  
salsa blanca, 60

salchicha con salsa de vino  
tinto, 68-9

*sauzon au beurre blanc,*  
*farfouilles de*, 60-1

*sauzon martiné au poivre*  
verts, 55

*sauzon rôti aux croûtes*

*d'amarre, saumon*  
de, 65

*saumon au vin de Côtes de*  
*rouillon de*, 68-9

*sau à la portugaise, filets*  
de, 67

sopa

de hierros frita, 24

de hígado con ostras, 52

de calabaza, 25

de intestino, sustanciosa, 21

de pescado

Mediterránea, 30-1

de porcos/frijoles blancos  
y champagne, 29

de puercos y papa  
sobre una gelatina de  
consomé, 25

de verduras campesina, 28

francesa de escholas, 29

gaspacho con

cinturones, 20-7

minestrone de berberiscos  
y ostiones, 35

*Saukijeli*, 22

*sauze au Vinaigre et poivre*  
carmelisé, 128

sorbete

de Campari, 54

de chocolate, 129

de melón, 54

de tomate con hierbas, 54

de vino blanco, 128

*sauzli chaudi au fromage et*  
*jambe*, 45

*sauzli Salama*, 109

saufli

caliente de queso con  
jamón, 45

de pasanaria y  
fresas/frutillas, 109

## T

tarrales

de frutas secas y zanahoria  
almillanada, con salsa de  
cava, 112

tarta caliente de manzanas  
y almendras con

manequilla de  
miel, 110-11

tarta dulce de queso, 112

taralotas de chocolate,  
peras y pistachos, 120-1

taralotas de mango  
inveridas, 113

*tarte fine chaude au beurre*  
*de miel*, 110-11

*tarte Tatin aux Mirabelles*, 113

torrones en forma de  
tulipán, 127

torres

escalopes con manzanas y  
calabazas, 90

escalopes en salsa de vino  
y hongos, 91

guisado de ternera, tomate  
y hongos, 68-9

torres con jamón ahumado  
y acelera, 90



## sopa

- de conejo con avellanas, 37
- de frutas frescas y gelatina de piel, 102
- de hígado de pato con aspic de apio, 36-7
- de langostinos y verduras con azafrán, 34-5

*de: fufel au*, 130

## sofá

- roído de carne con sofá, 21
- tomate à l'estragon, passage de*, 22

*tomate, servir à la*, 54

## tomate(s)

- guisado de ternera, hongos y tomate, 88
- filetes de lenguado con hongos y cebollas, 67
- sopa Winkfield, 22
- sorbetes con hierbas, 54
- torrejas de caramelo con ajo, 48
- tomate(s) marinado(s) de*, 69
- tomate(s) de*, 69
- trucha rellena con cebollas y

cocción en vino tinto, 70  
*truffes, glacés à la coriandre*, 139

## tulas

- bebidas de canela y chocolate, 129
- helado de, 128
- trufes forcés à l'ognon au vin*, 70
- tulas au vin*, 130
- trufes poêlés aux oignons et persil*, 62

## V

## vainilla

- crema, 122-3
- helado de vainilla,
- frutilla/fresas, panacho en lujones en forma de tulipán, 126-7
- veau braisé à l'Anglaise, longe de*, 90
- veau chasseur, escalopes de*, 91
- veau sauté à la Marengo*, 88
- veau sauté à l'Auge, escalopes de*, 90

venado, marinado con nueces, 82

## verduras(s)

- compota, 85
- carrotilla Nevada, 78
- sopa campesina, 28
- terrina con langostinos y azafrán, 34-5
- vitelgusado, 25
- vinagreta de rubinillos, 35
- vino blanco
- escalopes de ternera en salsa de vino y hongos, 91
- pollo cocido en vino blanco, 74
- ostras con salsa de vino blanco, 52
- sorbetes con peras aromatizadas al caramelo, 128
- vino tinto
- carne en vino tinto, 87
- costillas con salsa de vino, 56-7
- salchicha de salmón con salsa de vino tinto, 68-9

- trucha rellena con cebollas y cocida en vino, 70
- rollette aux quenelles comarçé de*, 18-9
- rollette aux quenelles comarçé de*, 38-9
- rollette, supérieures de Jarcis Doré*, 72-3

## W

Winkfield, sopa, 22-3

## Z

## zanahorias(s)

- conejo con zanahorias, 83
- tarta con frutas secas y zanahoria ahumada con salsa de cola, 112

## TECNICAS

ajo, cómo pelarlo y picarlo, 133

alcachofas/alcauciles, cómo cocinarlos, 134

arroz/pirra, 140

aves, 140-1

beurre manié, 155

bouquet garni, 146

callos, 144-45

## cáscaras

cómo cocinarlos y pelarlos, 26

cómo pelarlos y desmenuarlos, 137

## carne

cómo cortar en dados, 142

cómo golpear escalopes, 142

cómo desmenuar lomo y cortar cornedbeef, 142

cebollas, cómo cortarlas en dados y en rodajas, 132

cebollitas echalotes, cómo cortarlas, 132

## citrinos

cómo abrillantar la cáscara, 307

cómo cortarlos en segmentos, 73

cómo separar la cáscara, 149

## clarificar

mantequilla, 155

caldos de pollo, 145

cómo abrillantar cáscaras de cítricos, 107

conejos, cómo

desmenuarlos, 141

condensar, cómo

preparación, 143

crema Chantilly, 150

crêpes, 147

cuadros, en forma de caracoles, 88

## desmenuar

conejos, 141

trucha, para rellenar, 138

## escalopes

cómo golpearlos, 142

glaseado de carne, 145

hielos, cómo picarlos, 136

## hongos

cómo limpiarlos y cortarlos, 134

cómo requeimarlos, 134

horneado sin relleno, 153

## huesos

cómo lavar las claras, 140

cómo separarlos, 146

fríos, 146

postres, 146

ragú de carne, 145

salina de verduras, 133

langosta, cómo retirar la carne de la cáscara, 50

langostinos, cómo pelarlos y desmenuarlos, 137

manga, cómo rellenar, 150

mangos, cómo pelarlos,

quitarles el rizo y

cortarlos en rodajas, 148

mantequilla, 155

mantequilla de piel, 111

manzanas, cómo pelarlas y cortarlas en dados, 148

mariscos, 157

## masa

entradas de masa de choux, 122

pine brisée, 152

pine feuilletée, 154

pine sucrée, 152

triángulos de masa de hojaldre, 46

masa de queso, 152

masa esponjosa

dedos, 151

cómo humedecerla con almibar, 115-17

## mejillones

cómo sacarlos de las conchillas, 137

empeños, 135

escalotes, cómo cubrirlos, 153

huesos, cómo trocearlos, 148

omelettes, 147

ostiones, cómo sacarlos de la conchilla y limpiarlos, 56

ostras, cómo limpiarlas, 157

## papas(s)

canchales, 46

pariserne, 81

## pato

cómo retirar las patas, 141

pesado, 137-39

pimientos, cómo quitarles el centro y las semillas y cortarlos, 138

## pollo

cómo desmenuarlo, 140

cómo rellenarlo, 75

roux, 155

salsa bordelaise, 47

## tomates(s)

conquescos, 136

cómo extraer el jugo, 22

tomado de verduras, 115

torta esponjosa

Genoise, 115, 117

mezado de aves, 140

trucha, cómo quitarle las

espinas, 138

verduras parisiennes, 84





LE CORDON BLEU

# LA COCINA FRANCESA CLASICA

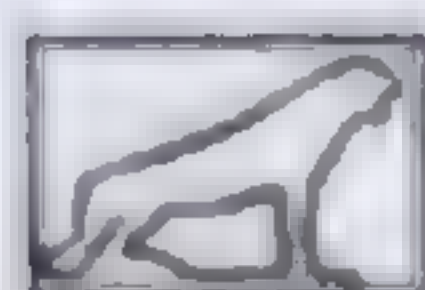


*Cien recetas clásicas para celebrar  
los cien años del nombre francés más  
famoso de la cocina francesa*

La última selección de recetas tradicionales  
y modernas de *Le Cordon Bleu*, la escuela  
de cocina francesa de prestigio mundial

Chefs especializados revelan los secretos  
de la maestría oculta detrás del aclamado  
nombre de *Le Cordon Bleu*

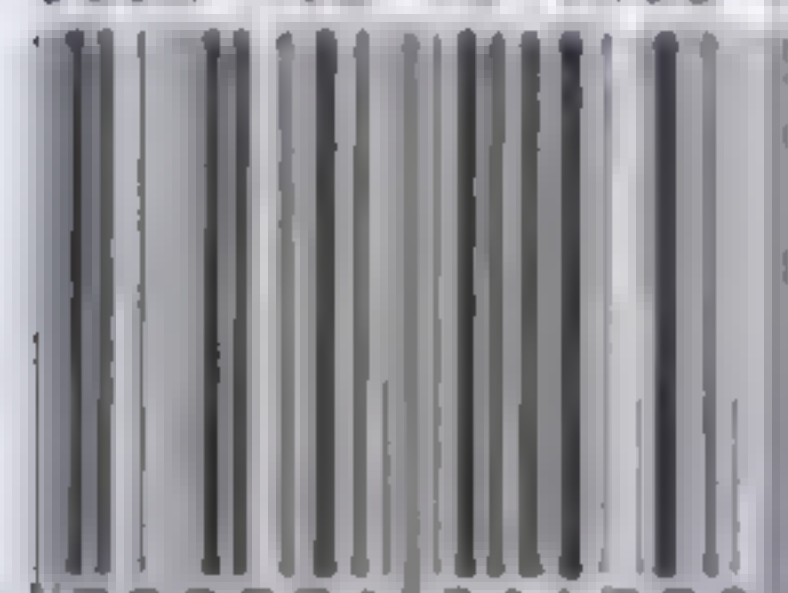
Más de 200 fotos muestran los platos  
acabados y las técnicas seguidas  
paso a paso



Javier Vergara

impresa en Italia

ISBN 918-15-1430-7



9 789501 514308



## INGREDIENTES

**8 - 10 porciones***1 pollo de 2.5-3 kilos**1 zanahoria**1 cebolla grande, aromatizada con 3 clavos de olor**1 tallo de apio**1 puerro**un laurel garrín**3 dientes de ajo picados**1 tomate**algunos granos de pimienta negra**5 litros de agua**sal y pimienta molida en el momento**Cognac, a gusto***Para las quenelles***150ml de crema**1 clara**una pizca de nuez moscada rallada en el momento**2 cucharadas de cognac***Para la mezcla para clarificar***1 zanahoria pequeña, picada**2 tallos de apio picados**1/2 puerro picado**3 tomates picados**4 claras, ligeramente batidas*

## PREPARACION

- 1 Retirar la carne de la pechuga del pollo y quitarle la piel. Dejar la carne a un lado para las quenelles. Cortar las patas del pollo y deshuesarlas; picar la carne de las patas y dejarlas a un lado para usarlas después en la mezcla para clarificar.
- 2 Colocar el resto del pollo y los huesos de las patas en una olla de agua fría, y dejar que rompa el hervor. Colar y enjuagar; luego volver a poner en la olla.
- 3 Agregar la zanahoria, la cebolla, el apio, el puerro, el laurel garrín, el ajo, el tomate, los granos de pimienta, el agua, y un poco de sal. Dejar que rompa el hervor, y cocinar a fuego lento durante unas tres horas, quitando la grasa cada tanto. Retirar el pollo y pasar el caldo por un colador a una olla limpia: debe haber unos 3 litros.
- 4 Hacer la mezcla de las quenelles: hacer puré la pechuga de pollo en una procesadora de alimentos. Presionar el puré a través de un colador a un recipiente. Colocarlo sobre otro recipiente con agua helada y, de a poco, agregar la crema y la clara de huevo. Condimentar la mezcla con sal, pimienta y nuez moscada. Incorporar el cognac.
- 5 Poner el caldo sobre el fuego. Dar forma y cocinar las quenelles (ver abajo).
- 6 Preparar la mezcla para clarificar: mezclar la carne de las patas del pollo con la zanahoria, el apio, el puerro, los tomates, las claras de huevo y el condimento.
- 7 Agregar al caldo y mezclar bien. Poner lentamente a hervir, revolviéndolo de manera constante. Cuando las claras de huevo comienzan a solidificar formando una capa blanda, dejar de revolver. Dejar sobre fuego lento unos 20-25 minutos. Colar con cuidado el líquido pasándolo por un colador cubierto con una muselina. No presionar los elementos sólidos que quedan en el colador, de lo contrario las impurezas atravesarán el colador y se incorporarán al consomé.
- 8 Volver a calentar, condimentar, y agregar el cognac. Colocar las quenelles en tazones individuales y verter encima el consomé.

## COMO DAR FORMA Y COCINAR LAS QUENELLES

La quenelle consta tradicionalmente de una mortadela (una preparación similar a la mortadela de pascuete) de carne, con forma de óvalo, que se cocina dentro de un caldo. El término se usa a veces para describir otros ingredientes con forma de óvalo, como helado o sándwich. Aquí se usan cucharas de té para hacer quenelles pequeñas, pero, si se desean más grandes, pueden usarse cucharas de postre.



**1** Colocar en una cuchara un poco de la mezcla para quenelles. Usar otra cuchara para darle la forma de óvalo y alisar la superficie.



**2** Deslizar la cuchara que está debajo de la quenelle hasta el fondo calentando a fuego lento. Agregar con el resto de la mezcla.



**3** Cocinar las quenelles hasta que estén firmes. Pasar al agua templada. Escorrerlas, apilarlas y dejarlas a un lado.





## CONSOMME CELESTINE

CONSUME DE CARNE CON CRÉPES  
DE JULIANA DE HIERBAS

### INGREDIENTES

#### 4-6 Porciones

2 litros de caldo de carne frío  
1/2 atado de estragón

#### Para la mezcla para clarificar

400g de carne magra picada  
200g de mirepoix de verduras (ver página 133)  
4 claras, ligeramente batidas  
2 cucharaditas de granos de pimienta pisados  
1 cucharadita de sal

#### Para la garnición de crêpes

100g de harina  
2 huevos  
1 yema  
unos 140ml de leche  
25g de mantequilla derretida  
2 cucharadas de hierbas frescas bien picadas  
sal y pimienta negra molida en el momento  
mantequilla purificada, para fríer

### PREPARACION

- 1 Hacer la masa de los crêpes: batir juntos la harina, los huevos, la yema, la leche y la mantequilla derretida, hasta que formen una preparación suave. Incorporar las hierbas y el condimento. Dejar que repose una hora.
- 2 Mientras tanto, clarificar el caldo: mezclar la carne picada, el mirepoix, las claras, los granos de pimienta pisados, y la sal. Combinar esta mezcla para clarificar con el caldo frío y dejar que rompa el hervor, revolviendo todo el tiempo. Cuando las claras de huevo comiencen a solidificarse, formando una capa blanda arriba del caldo, dejar de revolver. Cocinar a fuego lento durante 20-25 minutos. Con cuidado colar el líquido pasándolo a través de un colador cubierto con una muselina. No presionar los elementos sólidos que quedan en el colador, de lo contrario las impurezas atravesarán el colador y se incorporarán al consommé.
- 3 Verter el consommé en una olla limpia y agregar el estragón. Tapar y dejar que siga cocinándose.
- 4 Si la masa para los crêpes se ha espesado demasiado durante el reposo, agregar un poco más de leche para que adquiera la consistencia de la crema común. Untar una sartén con mantequilla purificada y eliminar el exceso con una toalla de papel. Calentar la sartén hasta que esté bien caliente, luego hacer crêpes finos con la masa (ver página 147). Enrollar los crêpes, cortarlos en tiras delgadas, y dividirlos entre los platos soperos.
- 5 Retirar el estragón y calentar suavemente el consommé. Controlar el aderezo, y verterlo en los platos soperos. Servir de inmediato.

### GRANOS DE PIMIENTA PISADOS

Conocidos en el mundo culinario como pimienta magno-nette, los granos de pimienta pisados agregan un sabor más fuerte a la comida que la pimienta molida ordinaria. En general, para pisarlos se usa un mortero, pero también puede usarse un molinillo para especias. Es mejor pisar los granos justo antes de usarlos porque tienden a perder el aroma si se los deja reposar.





## BOUILLON DE DECEMBRE

CALDO SUSTANCIOSO DE INVIERNO

## INGREDIENTES

10-12 porciones

- 1 pollo
- 2 patas de pavo
- 1 pieza de carne vacuna de aproximadamente 1,75 kg, cortada en trozos
- 1 pieza de ternera de aproximadamente 1,25 kg, cortada en trozos
- 1/2 rabo de lucio de aproximadamente 500 g, sin la grasa y cortado en trozos
- 1 cebolla pequeña
- 6 tomates maduros, partidos al medio
- 4 zanahorias cortadas en trozos grandes
- 1 puerro cortado en trozos grandes
- 2 tallos de apio cortados en trozos grandes
- 2 dientes de ajo pisados
- 200g de hongos, picados
- un bouquet garni
- 1 rama de estragón
- 12 granos de pimienta negra

## Para la guarandón opcional

- mostaza
- pepinillos
- hierbas frescas picadas en el momento

## PREPARACION

- 1 Colocar las aves y la carne en una olla grande de agua hirviendo. Colar y eliminar toda la espuma.
- 2 Cocinar al medio la cebolla y dorar los lados cortados en un grill caliente.
- 3 Volver a colocar las aves y la carne en la olla y agregar las mitades de cebolla y todos los demás ingredientes. Verter suficiente agua fría para cubrir. Poner a hervir, y dejar cocinar a fuego lento durante unas dos horas.
- 4 Pasar el caldo a través de un colador fino. Reservar las aves y la carne; mantenerlas calientes. Enfriar el caldo y retirar toda la grasa de la superficie.
- 5 Volver a calentar el caldo y controlar el condimento.
- 6 Servir el caldo como primer plato. Seguir con las aves y la carne, acompañados de mostaza, pepinillos y hierbas, si se desea.

## CONSOMME JAPONAIS

CONSOMÉ DE CARNE CON TOFU

## INGREDIENTES

4-6 porciones

- 2 litros de caldo de carne frío
- 500g de tofu firme
- 1 ramita de perejil

## Para la mezcla para clarificar

- 400g de carne picada magra
- 200g de mirepoix de verduras (ver página 133)
- 4 claras de huevo, ligeramente batidas
- 2 cucharaditas de granos de pimienta pisados

## PREPARACION

- 1 Preparar la mezcla para clarificar: mezclar juntos la carne picada, el mirepoix, las claras, y los granos de pimienta pisados. Combinar esta mezcla con el caldo frío en una olla y dejar que rompa el hervor, revolviendo todo el tiempo. Cuando las claras comienzan a solidificarse formando una capa blanda, no revolver más. Cocinar a fuego lento unos 20-25 minutos.
- 2 Pasar el líquido a través de un colador cubierto por una muselina. No presionar los elementos sólidos que quedan en el colador, de lo contrario las impurezas atravesarán el colador y se incorporarán al consommé.
- 3 Cocinar el tofu en cubos pequeños de igual tamaño, y colocarlos en el fondo de una sopera.
- 4 Verter el consommé clarificado en una olla limpia y agregar el perejil. Controlar el condimento y dejar hervir. Quitar toda la espuma, retirar el perejil y verter de a poco el consommé sobre los cubos de tofu. Servir de inmediato.

## EL ESTE SE ENCUENTRA CON EL OESTE

En esta variante oriental de una receta clásica francesa, el consommé de carne se salazona con tofu, el ingrediente favorito de los japoneses. El tofu se fabrica comercialmente remojando, haciendo paño, hirviendo y coagulando perovskites de soja; el resultado es un líquido rico en proteínas que se solidifica con el agregado de un coagulante.

Esta sopa se creó en le Cordon Bleu de Tokio para conmemorar el festival de cine francés que se llevó a cabo en Yokohama, Japón, en agosto de 1994.





# POTAGE DE TOMATE A L' ESTRAGON

## SOPA WINKFIELD

*Esta sopa de tomate y estragón fue uno de los platos servidos en una cena en honor de la coronación de la Reina Isabel II en 1953. Se puede servir caliente o fría, lo cual hace que se adapte a todo tipo de menú.*

### INGREDIENTES

#### 4-6 porciones

500g de tomates rojos maduros

30g de mantequilla

1 cebolla cortada en rodajas

1/4 diente de ajo pisado

1/2 hoja de laurel

1/2 cucharadita de sal y pimienta negra molida  
en el momento

900ml de caldo de carne

300ml de jugo de tomate

2 cucharaditas de puré de tomate

2 cucharaditas de arriunz

un poco de caldo o de jugo de tomate extra  
unas hojas de estragón, para decorar

“LA SOPA, PARA EL GASTRONOMO, ES EL ÚNICO  
PRELUDIO POSIBLE PARA LA COMIDA. HAY UNA SOPA  
PARA CADA COMIDA, COMO HAY UNA CLAVE PARA  
CADA CANSION.”

Rosemary Hume. Au Petit Cordon Bleu

### PREPARACION

- 1 Cortar los tomates al medio y extraer el jugo de la pulpa y las semillas (ver abajo).
- 2 Derretir la mantequilla en una olla pesada y agregar las mitades de tomate, la cebolla, el ajo, la hoja de laurel, y la sal. Tapar y cocinar a fuego muy lento durante 45 minutos a una hora, revolviendo cada tanto.
- 3 Presionar la mezcla a través de un colador, colocándola en un recipiente limpio, desechando el contenido que queda en el colador.
- 4 Enjuagar bien la olla. Volver a poner la mezcla colada en la olla y agregar el puré de tomate, el jugo de tomate, y el caldo, junto con el jugo extraído de la pulpa y las semillas de las mitades de tomate. Mezclar bien. Poner a hervir, y cocinar a fuego lento durante 20 a 30 minutos.
- 5 Mezclar el arriunz con el caldo o el jugo de tomate extra, incorporar a la sopa y dejar hervir nuevamente, revolviendo todo el tiempo.
- 6 Probar la sopa y el condimento. Servir fría o caliente, con hojas de estragón por encima.

### COMO EXTRAER JUGO DE LA PULPA Y LAS SEMILLAS DEL TOMATE

La pulpa y las semillas del tomate no tienen que ser desechadas. Se las puede colar para obtener jugo para sopas, salsas y caldos. Esta técnica permite también retirar las semillas que quedan ser amargas o irritar cuando se los dejan en un plato.



**1** Colocar el colador sobre un recipiente. Agregar las mitades de tomate para que la pulpa y las semillas caigan en el colador.



**2** Presionar la pulpa y las semillas para que el jugo de tomate pase al recipiente.







### COCINA REAL

Rosemary Hume fue una de las alumnas más conocidas a quienes se otorgó el prestigioso diploma avanzado, o *Grand Diplôme en français*, de Le Cordon Bleu, París. En los años 30, estableció la Ecole du Petit Cordon Bleu en Londres y en 1947, junto con Constantine Spry, fundó una escuela conocida como Winkfield Place. Aunque ambas escuelas recibieron muchos honores, ninguna fue tan importante como el pedido de preparar uno de los almuerzos ofrecidos para celebrar la coronación de la Reina Isabel II.

El menú comenzó con una sopa de torrote y estragón, conocida desde entonces como Sopa Winkfield en honor del lugar donde se hallaba la segunda escuela.







## CREME CRESSONNIERE FRAPPE

CREMA DE BERROS FRIA

### INGREDIENTES

*6-8 porciones*

*2-3 cucharadas de aceite vegetal*

*200g de puerros, sólo la parte blanca, cortados*

*250g de papas, cortadas en rodajas*

*2 atados de berro*

*1 diente de ajo picado*

*1 litro de caldo de pollo o agua*

*sal y pimienta molida en el momento*

*Para decorar y acompañar*

*150ml de crema*

*jugo de 1 lima*

*cáscara de 1 lima*

### PREPARACION

- 1 Calentar el aceite en una olla y agregar el puerro y las papas. Tapar y cocinar durante 10 minutos, o hasta que las verduras estén blandas, revolviendo cada tanto.
- 2 Agregar el berro y el ajo. Cocinar durante 2-3 minutos, o hasta que el berro comience a perder consistencia.
- 3 Verter el caldo, condimentar y poner a hervir. Cocinar a fuego lento durante 10-15 minutos.
- 4 Licuar la sopa en una licuadora o una procesadora de alimentos. Luego verter en un recipiente e incorporar la mayor parte de la crema y el jugo de lima. Enfriar, luego refrigerar.
- 5 Revolver la sopa y controlar el condimento. Luego verter en platos soperos enfriados. Decorar con el resto de la crema y la cáscara de lima.

### HOJAS PICANTES

La sopa con el sabor de las hojas picantes de una planta acuática, el berro, aparece entre las recetas del cocinero francés del siglo XIV Guillaume Taillevent. Esta receta está dedicada a la más nueva escuela de cocina y pastelería de Le Cordon Bleu, ubicada en Tokio, Japón.



## CREME CENDRILLON

### CREMA DE CALABAZA

#### INGREDIENTES

##### 6 porciones

6 calabazas pequeñas o 3 medianas  
2 puerros cortados  
150g de mantequilla  
1 litro de caldo de pollo  
sal y pimienta negra molida en el momento  
una pizca de nuez moscada rallada en el momento  
300ml de crema  
50g de arvejas/chicharos  
1 atado de acedera cortada en juliana

##### Para la terminación opcional

250ml de crema para batir  
1 yema

#### PREPARACIÓN

- 1 Si se usan calabazas pequeñas, cortar la parte superior. Las calabazas medianas deben cortarse en mitades. Desechar las semillas y la fibra. Retirar la pulpa, sin dañar las cáscaras. Picar la pulpa. Dejar las cáscaras sobre una placa para hornear.
- 2 Rehogar, saltear los puerros en una olla con 100g de mantequilla. Agregar la pulpa de las calabazas, el caldo, los condimentos, y la nuez moscada. Poner a hervir, y cocinar a fuego lento, tapado, unos 30 minutos, o hasta que las verduras estén bien blandas.
- 3 Licuar la sopa en una licuadora o una procesadora de alimentos. Volver a colar la preparación en la olla enjuagada e incorporar la crema. Tapar y mantener caliente.
- 4 Cocinar las arvejas/chicharos en agua con sal hirviendo; colar. Rehogar/saltar la acedera en el resto de la manteca.
- 5 Dividir las arvejas/chicharos y la acedera entre las cáscaras de calabaza. Verter allí la sopa. Colocar las cáscaras rellenas en horno precalentado a 170°C durante 10 minutos.
- 6 Para la terminación opcional: batir la crema con sal, pimienta, y nuez moscada a gusto. Agregar la yema de huevo. Colocar una cucharada grande de la mezcla de crema encima de cada porción y dorarla rápidamente en el grill caliente. Servir de inmediato.

“LA COCINA SE HA CONVERTIDO EN UN ARTE, UNA CIENCIA NOBLE: LOS COCINEROS SON CABALLEROS.”

Robert Burton (1577-1630)

## VICHYSOISE

### CREMA DE PUERRO Y PAPA FRÍA SOBRE GELATINA DE CONSOMME

#### INGREDIENTES

##### 8 porciones

4 puerros cortados, sólo la parte blanca.  
1 cebolla bien picada  
1 diente de ajo bien picado  
50g de mantequilla  
400g de papas cortadas en rodajas  
1,5 litros de caldo de pollo  
250ml de crema  
sal y pimienta molida en el momento  
cebollín cortado, para decorar

##### Para la base de gelatina de consommé

1 pie de ternera de aproximadamente 875g, cortado en trozos  
2 litros de caldo de carne  
750g de carne picada magra  
4 yemas, ligeramente batidas  
200g de mezcla de verduras (ver página 133)  
2 cucharaditas de granos de pimienta picados

#### PREPARACIÓN

- 1 Hacer la base de gelatina de consommé. Mezclar todos los ingredientes en una olla y poner a hervir a fuego lento, revolviendo constantemente. Cuando las claras de huevo comienzan a solidificar formando una capa blanda, dejar de revolver. Cocinar a fuego lento durante 20 minutos. Con cuidado, pasar el líquido a través de un colador cubierto por una muselina, sin presionar los elementos sólidos. Dejar enfriar un poco, y verter en un recipiente de vidrio para servir. Refrigerar hasta que esté firme.
- 2 Rehogar/saltar los puerros, la cebolla y el ajo en la mantequilla hasta que estén blandos. Agregar las papas y el caldo y dejar hervir. Tapar y cocinar a fuego lento durante 20 minutos.
- 3 Licuar la mezcla en una licuadora o una procesadora de alimentos. Enfriar y luego refrigerar durante 3-4 horas.
- 4 Pasar la sopa por un colador. Añadir la crema y condimentar a gusto.
- 5 Verter la sopa sobre la gelatina de consommé en el recipiente. Decorar con cebollín cortado.

#### PARISYSOISE

Este es una versión para muestra de una contemporánea de la famosa sopa Vichyssoise. Una Consommé gelatinosa, caldo de pollo sobre la base de la sopa y el clásico puré atencopelado de papas, puerros, y crema la crean. Tanto la sopa como la base de gelatina pueden servirse por separado, pero cuando se los pone juntos crean una deliciosa y el sabor es delicioso.



# GASPACHO AUX ECREVISSES

## GAZPACHO CON CAMARONES/LANGOSTINOS

*Este clásico español ha sido "afrancesado" con el agregado de los camarones. Fácil de hacer y muy refrescante, su sabor fresco y picante completa muchos platos clásicos franceses, y es el comienzo perfecto para la comida de un caluroso día de verano.*

### INGREDIENTES

#### 4-6 porciones

- 24 camarones/langostinos crudos
- sal y pimienta molida en el momento
- un poco de vinagre
- 1 pepino, cortado al medio a lo largo, y sin semillas
- 1 pimiento rojo, sin el centro, cortado al medio y sin semillas
- 1 pimiento verde, sin el centro, cortado al medio y sin semillas
- 6 tomates rojos maduros, concassés (ver página 136)
- 2 cebollas grandes, picadas
- 3 dientes de ajo, picados
- 6 rebanadas de pan blanco, sin la corteza, cortadas en pequeños cubos
- 500ml de jugo de tomate
- 100ml de aceite de oliva
- 1 cucharada de puré de tomate
- unos 250ml de consomé o caldo de pollo

#### Para la decoración

- 1/2 mano de albahaca bien picada
- 1/2 mano de perejil de hoja plana bien picado

### PREPARACION

- 1 Preparar y cocinar los camarones/langostinos (ver abajo). Pelarlos, dejando los 4 ó 6 que se vean mejor sin pelar, para decorar.
- 2 Cortar en dados una de las mitades de pepino y un cuarto del pimiento rojo y un cuarto del pimiento verde. Dejar a un lado para decorar.
- 3 Cortar en trozos grandes el resto del pepino y los pimientos. Colocar en un recipiente y agregar los tomates, las cebollas, el ajo y los dados de pan. Verter el jugo de tomate y el aceite y agregar el puré de tomate. Mezclar bien. Dejar reposar varias horas, revolviendo cada tanto.
- 4 Desmenuzar la preparación en una procesadora de alimentos hasta que tome una mezcla pareja. Colocar el gazpacho en un recipiente y agregar consomé o caldo de pollo para alivianarlo hasta llegar a la consistencia deseada. Continuar a gusto.
- 5 Dividir los camarones pelados entre los tazones de sopa y colocar el gazpacho. Decorar con los cubos de pepino y pimiento, los cangrejos sin pelar, y las hierbas bien picadas.

### COMO PREPARAR Y COCINAR LOS CAMARONES/LANGOSTINOS

Los camarones cambian de color gris a rosado cuando se les cocina. Es más fácil retirar la mercancía intestinal antes de cocinar. Por el contrario es más fácil pelarlos después de cocinarlos.



**1** Retirar la mercancía intestinal retirando la línea central de la cola y tirando para extraer la mercancía.



**2** Pelar los camarones en una olla de agua hirviendo con sal a la que se les agregado un poco de vinagre.



**3** Cocinar hasta que la cáscara se haya vuelto un rojo anaranjado. Retirar los camarones con una espumadera y dejar enfriar.





### INFLUENCIAS EXTRANJERAS

Las buenas ideas no permanecen mucho en un solo país. Las raíces árabes del nombre de esta sopa española, *gaspacho*, quieren decir "pan remojado". ¿Que comida más simple podían hacer los granjeros que una mezcla sin cocinar de tomates frescos, pepinos, cebollas, pimientos rojos y verdes, alió, jugo de limón, aceite de oliva, todo mezclado por por por absorber el sabor de los vegetales.

Los franceses han aprendido a gustar del *gaspacho*, es otro "gaspacho", y adaptado ligeramente por el sabor distintivo de los camarones cocidos en el momento.





# GARBURE PAYSANNE

## SOPA DE VERDURAS CAMPESINA

### INGREDIENTES

*4-6 porciones*

*100g de mantequilla*

*1 repollo blanco pequeño, bien picado*

*2 puerros, cortados en anillos delgados*

*1 cebolla bien picada*

*125g de zanahorias cortadas en dados*

*1-2 cabezas de apio bien cortadas en dados*

*125g de papas cortadas en dados*

*1,5 litros de caldo de pollo*

*sal y pimienta molida en el momento*

*1/2 baguette, cortada en rebanadas finas*

*50g de queso Gruyère, rallado*

### PREPARACION

- 1 Derretir 30g de la mantequilla en una olla de fondo pesado y agregar el repollo, los puerros y la cebolla. Tapar y cocinar a fuego lento hasta que las verduras estén bien blandas, revolviendo cada tanto.
- 2 Agregar las zanahorias, el apio, y las papas. Verter el caldo de pollo y agregar el condimento. Dejar hervir, y luego cocinar a fuego lento durante una hora aproximadamente.

3 Derretir 30g de lo que queda de mantequilla en una sartén grande y freír las rebanadas de baguette hasta que estén doradas de ambos lados. Dejar las croûtes a un costado.

4 Retirar 2 o 3 rebanadas de verduras de la sopa y pisarlas hasta formar una pulpa. Extender la pulpa de verduras sobre las croûtes y echar el Gruyère por encima. Colocarlas en una placa para horno. Hornear a una temperatura de 220°C durante 5-10 minutos, o hasta que estén bien doradas.

5 Mientras tanto, llevar la sopa en una licuadora o procesadora de alimentos. Volver a colocar en la olla y dejar que rompa el hervor. Bajar el fuego y agregar, batiendo, el resto de la mantequilla, cortada en trozos pequeños. Controlar el condimento. Servir caliente, con las croûtes.

### GARBURE Y SUS VARIANTES

Béarn, cerca de las Puyonn en el sudoeste de Francia, fue el lugar donde nació Enrique IV, y es la región que más se asocia con la garbure. Garbure se hace en otras partes, esta sopa consistente también puede contener ajo, hierbas del lugar, y carne curada, en general de ganso. La versión de Le Cordon Bleu adquiere su consistencia de la mantequilla, que de algún modo suaviza el sabor de las versiones que llevan ganso de ganso. También puede agregarse tocino, cortado en trozos pequeños y sazonado en mantequilla, para adicionar sabor.





## SOUPE AUX HARICOTS BEURRES AU CHAMPAGNE

SOPA DE POROTOS/FRIJOLIS BLANCOS  
Y CHAMPAGNE

### INGREDIENTES

#### 10-12 porciones

1 hueso de jamón  
3 litros de agua  
3 tallos de apio, con las hojas  
1 zanahoria grande  
1 cebolla grande  
4 papas medianas  
1 hoja de laurel  
6 granos de pimienta negra  
8 clavos de olor enteros  
500g de porotos/frijoles blancos secos, como porotos  
de maní o cannellini, remojados en agua fría  
durante toda la noche  
sal y pimienta molida en el momento  
1 botella de champagne  
perejil bien picado, para decorar

### PREPARACION

- 1 Poner el hueso de jamón en una olla grande y agregar el agua. Cortar en trozos grandes el apio, la zanahoria, la cebolla y las papas, y agregar a la olla con la hoja de laurel, los granos de pimienta, y los clavos de olor. Dejar que rompa el hervor, tapar y cocinar a fuego lento durante 1 hora aproximadamente.
- 2 Colar el caldo y dejar que se enfríe. Guardar las papas y el jamón; retirar la carne del hueso y picarla. Desectar el hueso y las otras verduras.
- 3 Retirar toda la grasa de la superficie del caldo enfriado, luego colocar el caldo de nuevo en la olla.
- 4 Colar los porotos/frijoles blancos y agregarlos al caldo. Dejar que rompa el hervor y luego cocinar a fuego lento durante 1-2 horas, o hasta que los porotos/frijoles estén bien tiernos.
- 5 Agregar las papas a los porotos/frijoles. Pisar ligeramente los porotos/frijoles y las papas con un pisador de papas, para espesar la sopa. Agregar el jamón picado a la sopa y controlar los condimentos.
- 6 Agregar entre la mitad y tres cuartos del Champagne a la sopa que está a fuego mediano. Servir caliente, decorada con perejil. Agregar un chorro de champagne a cada tazón de sopa cuando se sirve. Esto causa un "burbujeo" imprevisto que sorprenderá a los comensales.

### CONEXION AMERICANA

Después de completar los cursos en Le Cordon Bleu en París, una pareja, Jimm y Gwen Bendy, regresó a los Estados Unidos y crearon esta divertida versión de un plato favorito de su país: la sopa de porotos/frijoles de maní.

## SOUPE A L'OIGNON

SOPA DE CEBOLLA FRANCESA

### INGREDIENTES

#### 4-6 porciones

500g de cebollas cortadas en rodajas finas  
7 dientes de ajo picados  
75g de mantequilla  
50g de tocino/panceta ahumada  
1.5 litros de caldo de carne o de pollo  
200ml de vino blanco seco  
un bouquet garni

#### Para la guarnición

1 baguette pequeña  
100g de queso Gruyère rallado

#### Para la terminación

100ml de oporto  
100ml de crema  
2 yemas

### PREPARACION

- 1 En una olla grande, rehogar/saltear con suavidad las cebollas y el ajo en la mantequilla durante unos 20 minutos, hasta que estén tiernos.
- 2 Agregar el tocino/panceta, el caldo, el vino, y el bouquet garni. Cocinar a fuego lento, tapado, durante 30 minutos. Retirar el tocino/panceta.
- 3 Licuar la sopa en una licuadora o procesadora de alimentos.
- 4 Cortar la baguette en rebanadas y echar el Gruyère rallado encima de cada rebanada.
- 5 Servir la sopa en recipientes que resistan el calor, colocar una croûte con queso encima de cada porción, y poner bajo el grill caliente hasta que el queso se haya derretido y dorado.
- 6 Mezclar el oporto, la crema, y las yemas en un recipiente. A último minuto antes de servir, levantar cada croûte con un tenedor y verter un poco de la mezcla de oporto en cada porción. Servir de inmediato.





# VERDADERA BOUILLABAISSE

## SOPA DE PESCADO MEDITERRANEA

*Los puristas afirman que no es posible hacer una verdadera bouillabaisse sin la textura y el sabor distintivos del rascasse (rascaso), que sólo se encuentra en el Mediterráneo, pero se puede usar cualquier pescado blanco/graso. La sopa se disfruta mejor si se sirve el pescado y el caldo por separado.*

### INGREDIENTES

#### 8 porciones

2 kg de rascaso/perca/pescado blanco/graso  
1 kg de escorpión  
1 kg de congrio  
750g de lota/ganso marino  
1 labro  
1 dorado/john Dory  
un poco de aceite de oliva  
algunas hebras de azafrán  
algunas hojas de albahaca  
pimentita molida en el momento  
2 litros de caldo de pescado  
perejil bien picado, para decorar  
croûtes con queso encima, para servir

#### Para marinar

1 puero  
1 tallo de apio  
1 tallo de hinojo  
1 cebolla bien picada  
2 dientes de ajo picados  
200g de tomates concassés (ver página 136)  
un bouquet garni  
500g de papas cortadas en rodajas finas  
250ml de vino blanco seco  
2 1/2 cucharadas de Pernod

#### Para la rouille

1 pimiento rojo pequeño  
1 papa al horno  
1 yema  
1 cucharada de puré de tomate  
200ml de aceite de oliva  
sal y pimienta molida en el momento

### PREPARACION

- 1 Hacer filetes con el pescado (ver página 139), excepto el congrio, guardando las cabezas y las espinas. Retirar y desechar los ojos y las branquias. Cortar los filetes de pescado y el congrio en trozos grandes. Puede quitarse la piel, si se desea.
- 2 Hacer el marinado: conar el puero, el apio y el hinojo en juliana. Mezclar con el resto de los ingredientes para el marinado. Agregar los trozos de pescado. Tapar y dejar toda la noche.
- 3 Hacer la rouille (ver página 31).
- 4 Calentar un poco de aceite en una olla grande y agregar las cabezas y las espinas de pescado guardados, el azafrán, la albahaca, y un poco de pimentita. Incorporar el caldo. Dejar hervir, bajar el fuego, y cocinar durante 20 minutos. Colar el caldo de pescado y volver a colocarlo en la olla.
- 5 Agregar el pescado y todos los ingredientes marinados. Poner a hervir y luego cocinar a fuego lento unos 20 minutos.
- 6 Poner el pescado, las verduras en juliana y las papas en una sopera; mantener caliente. Colar el caldo en una olla limpia y volver a calentar.
- 7 Incorporar batiendo la mitad de la rouille para espesarlo. Verter el caldo espesado en la sopera encima del pescado y las verduras. Decorar con perejil y servir con croûtes y el resto de la rouille.

### MANJAR COSTERO

Como su nombre lo indica, la bouillabaisse es una sopa que se cocina para reducir o espesar su caldo. Esta receta se basa en la misma combinación de pescado y mariscos, verduras y hierbas que los pescadores han estado usando durante siglos en las costas del Mediterráneo. En el pasado, el producto de la pesca que no podía llegar pronto al mercado, encontraba su destino en las grandes ollas sobre fuegos hechos en la playa, donde el aroma fresco del mar se mezclaba con el sabor del pimiento rojo, el tomate, el ajo, el aceite de oliva, el hinojo, el Pernod y el azafrán.





## COMO HACER LA ROUILLE

la rouille es una salsa espesa de Provença, en el sur de Francia; su nombre significa óxido, y se refiere a su color rojo tanto para espesar sopas como para ensalarse sobre pan francés. Aquí, la rouille se hace en una procesadora de alimentos o licuadora, pero puede hacerse a mano con un mortero.



**1** Trozar los pimientos en un grill caliente hasta que se asen un poco. Retirarlos, partarlos al medio y retirar las semillas.



**2** Con una cuchara, separar la pulpa de la papa. Hacer un puré con el pimiento, la papa, la yema de huevo y el puré de tomate.



**3** Con la máquina tritadora, agregarle a la papa el aceite. Condimentar la rouille y dejar a un costado.



## CREME DE BROCOLI AUX HUITRES

CREMA DE BROCOLI CON OSTRAS

### INGREDIENTES

#### 6 porciones

6 ostras frescas, grandes, en sus conchillas  
150g de mantequilla  
2 cebollitas exhalotes bien picadas  
125g de pueros cortados  
150g de papas cortadas en rodajas finas  
500g de coronas de brócoli  
600ml de caldo de pollo  
500ml de caldo de pescado  
200ml de crema, y un poco más para decorar  
sal y pimienta molida en el momento

#### Para decorar

algunas coronas pequeñas de brócoli, ligeramente cocidas  
algunas ramitas de cebollín

### PREPARACION

- 1 Desconchar las ostras (ver página 137), guardando todo el líquido de las conchillas. Poner las ostras y el líquido en una olla y cocinar suavemente hasta que los bordes comiencen a entrosarse. Retirar las ostras con una espumadera y dejar a un costado. Colar el líquido de ección de las ostras y guardar.
- 2 Derretir 50g de mantequilla en una olla y rehogar (saltar las cebollas y los pueros hasta que estén blandos). Agregar las papas y el brócoli. Echar el caldo de pollo y el de pescado. Poner a hervir, tapar y cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.
- 3 Licuar la sopa en una licuadora o procesadora de alimentos. Presionar a través de un colador y volver a colocar en la olla. Calentar y agregar la crema y el líquido de las ostras. Incorporar batiendo el resto de la mantequilla cortada en trozos pequeños. Controlar el condimento.
- 4 Colocar en tazones para sopa calentados previamente y decorar con las ostras cocidas, las coronas de brócoli y las ramitas de cebollín.
- A último momento, formar una cinta delgada de crema alrededor de la decoración. Servir de inmediato.

“LAS OSTRAS SON MÁS HERMOSAS QUE CUALQUIER RELIQUEN... NO HAY NADA EN EL CRISTIANISMO O EL BUDISMO QUE PUEDA COMPARARSE CON EL COMPASIVO DESPRENDIMIENTO DE UNA OSTRA.”

Saki (1876-1916)  
The Match-Maker

## BOURRIDE DE LOTTE À LA SETOISE

GUISADO DE PESCADO ESTILO SETE

### INGREDIENTES

#### 8 porciones

2 kg de pescado común entero  
200ml de mantequilla clarificada  
3 cucharadas de aceite de oliva  
1 merluza grande, limpia y cortada en trozos  
200g de mirepoix de verduras (ver página 133)  
un bouquet garni  
3 dientes de ajo picados  
200ml de vino blanco seco  
croûtons, para decorar (opcional)

#### Para la salsa aioli

1 papa al horno  
2-3 dientes de ajo picados  
2 yemas de huevo  
150ml de aceite de oliva  
sal y pimienta de cayena

### PREPARACION

- 1 Primero preparar la salsa aioli: retirar la pulpa de la papa al horno y poner en una procesadora de alimentos con el ajo y las yemas. Procesar hasta que forme una mezcla pareja. Con la máquina en funcionamiento, agregar de a poco el aceite, gota a gota al principio, y después en un chorro continuo. Condimentar la salsa y dejar a un costado.
- 2 Cortar el pescado en filetes y guardar el esqueleto. Cortar los filetes en trozos. Cocinarlos en la mantequilla clarificada caliente para sellar. Escurrir el excedente de mantequilla y tirar. Dejar los trozos de pescado a un costado.
- 3 Calentar el aceite en una olla y dorar ligeramente los trozos de merluza, el mirepoix y las espaldas de pescado. Agregar el bouquet garni, el ajo y el vino. Echar agua suficiente para cubrir los ingredientes. Dejar que rompa el hervor y luego cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos. Colar el caldo y volver a colocarlo en la olla. Desechar la merluza, el mirepoix y las espaldas que quedaron en el colador.
- 4 Agregar al caldo los trozos de pescado y cocinar a fuego lento durante 12 minutos. Retirar los trozos con una espumadera. Colar el caldo y volverlo a poner en la olla.
- 5 Mezclar la salsa aioli con el caldo y calentar suavemente, revolviendo, hasta que se espese.
- 6 Volver a colocar los trozos de pescado en la sopa y servir de inmediato, con croûtons, si se desea.





## MINISTRONE DE COQUES ET SAINT-JACQUES

### MINISTRONE DE BERBERECHOS, MEJILLONES Y OSTIONES

#### INGREDIENTES

##### 8 porciones

- 2kg de berberechos/almejas pequeñas frescas
- 1kg de mejillones/chorritos frescos
- 100ml de vino blanco seco
- 2 zapallitos/calabacitas
- 2 pimientos rojos, cortados en mitades, sin el centro ni las semillas
- 100g de chauchas/ejotes/babichuelas porotos verdes
- 1kg de ostiones, la carne blanca solamente
- 3 cebollas grandes bien picadas
- 1 bulbo de hinojo bien picado
- un bouquet garni
- 500ml de caldo de pescado
- 4 tomates concassés (ver página 136)
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva
- 50g de macaroni, cortados en trozos de 6mm
- sal y pimienta molida en el momento
- hebras de azafrán, para decorar

##### Para el pistou

- 2 dientes de ajo
- 1 atado de albahaca
- 100g de mantequilla

#### PREPARACION

- 1 Limpiar los berberechos/almejas y los mejillones/chorritos bajo el chorro de agua fría con un pequeño cepillo de cerda dura. Retirar todas las adherencias o "barbas". Desechar todos los berberechos o mejillones que no se cierran cuando se les da golpecitos suaves.
- 2 Colocar los berberechos y los mejillones en el vapor del vino hasta que se abran. Retirarlos de las conchillas y conservar el líquido de la cocción.
- 3 Cortar los zapallitos/calabacitas, los pimientos y las chauchas/ejotes en dados pequeños (ver página 134). Cortar los ostiones en rodajas finas o dados pequeños.
- 4 Poner las cebollas, el hinojo, el bouquet garni, y el caldo en una olla. Colocar el líquido de cocción de los berberechos y mejillones, colado. Dejar que hierva y luego cocinar a fuego lento durante 10-15 minutos.
- 5 Mientras tanto, hacer el pistou: colocar el ajo, la albahaca, y la mantequilla en una licuadora o procesadora de alimentos y procesar hasta que adquieran una consistencia pareja.
- 6 Colar el caldo de pescado y volver a colocar en la olla. Agregar las verduras cortadas en dados y cocinar a fuego lento hasta que estén tiernas.
- 7 En una olla aparte, cocinar los tomates en el aceite de oliva hasta que se ablanden.
- 8 Agregar al caldo de pescado los macaroni y cocinar a fuego lento hasta que estén al dente.
- 9 Incorporar al caldo los tomates, junto con los berberechos, los mejillones y el pistou. Mezclar bien y condimentar.
- 10 Ubicar los ostiones en una sopera o dividirlos en tazones individuales. Verter la sopa caliente. Decorar con azafrán y servir.



# TERRINE DE LANGOUSTINES AUX LEGUMES SAFRANES

TERRINA DE LANGOSTINOS Y VERDURAS CON AZAFRAN



## COMO FORRAR Y HACER CAPAS DE INGREDIENTES EN UN MOLDE

Las hojas de puerro ligeramente húmedas son ideales para forrar un molde de terrina porque mantienen unidos los ingredientes de la misma. Los diferentes capas de ingredientes producen un efecto decorativo y permiten que estos se identifiquen fácilmente.



**1** Forrar el molde con la mayor parte de las hojas de puerro, asegurándose de bien humedecerlas.



**2** Formar capas con todos los ingredientes, comenzando a terminar con una capa cubierta en aceite.



**3** Terminar humedeciendo la superficie de la terrina. Cubrir con el resto de las hojas de puerro.



## INGREDIENTES

## 8 porciones

2kg de langostinos/camarones grandes, crudos  
 3 cucharadas de aceite de oliva  
 150g de mixpote de verduras (ver página 133)  
 algunas hebras de azafrán  
 un bouquet garni  
 100ml de vino blanco seco  
 4 planchas de gelatina, remojadas en agua fría  
 350g de verduras mixtas cortadas en juliana, por  
 ejemplo, zanahoria, puerro, apio e brinjo  
 una pizca de sal  
 2 atados de puerro tierno  
 10 hojas grandes de puerro, para forrar el molde  
 1 cucharada de aceite de avellanas  
 vinagreta de rabanitos (ver abajo), para servir  
 algunas ramitas de cebollín, para decorar

## PREPARACION

- 1 Pelar y quitar la nervadura a los langostinos (ver página 137), y colocarlos en una olla con algunas de las pinzas; dejar a un costado. Guardar el resto de las pinzas, las cáscaras y las cabezas.
- 2 Calentar la mitad del aceite de oliva en otra olla y agregar el mixpote. Tapar y cocinar a fuego lento, hasta que las verduras estén tiernas. Agregar las pinzas de langostino con las cáscaras y las cabezas, parte de las hebras de azafrán, y el bouquet garni. Humectar con el vino y dejar hervir. Echar agua suficiente para cubrir los ingredientes. Poner de nuevo a hervir y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
- 3 Colar el caldo sobre los langostinos pelados. Dejar que rompa el hervor y retirar de inmediato los langostinos y las pinzas. Dejar que el caldo se asiente y se enfríe.

- 4 Agregar al caldo algunas hebras más de azafrán y hervir hasta que se reduzca en dos tercios. Retirar del fuego. Escurrir la gelatina y agregarla al caldo. Revolver hasta que la gelatina se haya disuelto. Colar esta gelatina de azafrán y dejar a un costado.
- 5 Cocinar la juliana en el resto del aceite de oliva hasta que las verduras estén tiernas pero consistentes. Condimentar con sal y dejar a un costado para que se enfríe.
- 6 Cocinar los puerros en un poco de agua salada hasta que estén tiernos. Colar bien, condimentar y dejar a un costado para que se enfríen.
- 7 Hervir ligeramente las hojas de puerro hasta que estén tiernas; colar.
- 8 Usar el aceite de avellanas para cubrir un molde de terrina de 22x9x5 cm. Forrar el molde y colocar los ingredientes en capas (ver página 34), dejando las pinzas de langostino para decorar. Enfriar la terrina al menos durante 3 horas, o hasta que esté hecha. (Si se desea, tapar la mezcla de la terrina con una pequeña tabla de madera cubierta con papel de aluminio; esto comprime la terrina y facilita el corte.)
- 9 Cuando esté lista para servir, sumergir la base del molde en agua caliente, luego dar vuelta la terrina. Cortarla en trozos de unos 2cm de anchura y colocar cada uno de ellos en un plato individual. Poner una cucharada de vinagreta de rabanitos en cada plato, y decorar con las pinzas de langostino y el cebollín.

## AZAFRÁN

En esta receta, el gusto punzante y un tanto amargo del azafrán crea un interesante contraste entre el gusto dulce de los langostinos y el sabor más sutil de las verduras. El azafrán es un producto muy costoso en gran parte de Europa y Asia. Se obtiene quitando a mano las estigmas secos de las flores de un específico bulbo de crocus. Se necesitan entre 3,500 y 4,000 estigmas para producir 20g de azafrán.

## VINAGRETA DE RABANITO

Usada como guarnición, los colores de esta vinagreta complementan cualquier plato —así como también la sutileza de su sabor penetrante.

- 1 huevo duro • 2 cucharadas de vinagre de manzanas • 2 cucharaditas de vinagre balsámico  
 • sal y pimienta molida en el momento  
 • 4 cucharadas de aceite vegetal  
 • 2 tomates concassés (ver página 136)  
 • 1 atado de cebollín cortado • 6 rabanitos cortados en rodajas

Cortar al medio el huevo duro y retirar la yema —usarla para otro propósito. Picar bien la clara. Mezclar los dos vinagres en un recipiente y condimentar con sal y abundante pimienta molida en el momento. De a poco, incorporar batiendo el aceite, al principio gota a gota, luego en un chorro delgado y constante. Agregar la clara picada, los tomates, el cebollín y los rabanitos. Revolver suavemente para mezclar. Dejar reposar 30 minutos para que incremente su sabor.



## PETITS GATEAUX DE FOIES BLONDS

### CREMAS DE HIGADO DE POLLO

#### INGREDIENTES

##### 8 porciones

60g de mantequilla  
250g de hígados de pollo, remojados en  
500ml de leche  
60g de foie gras de ganso o de pato (opcional)  
1/2 diente de ajo bien picado  
2 huevos  
2 yemas  
150ml de leche  
150ml de crema  
sal y pimienta molida en el momento  
una pizca de nuez moscada rallada en el momento

##### Para la salsa Madeira

90g de mantequilla  
50g de mirapais de verdures (ver página 133)  
50g de hongos picados  
1 hoja de laurel  
100ml de vinagre de jerez  
10g de granos de pimienta pisados  
150ml de madeira  
350ml de caldo de ternera  
350ml de caldo de pollo  
4 cucharadas de crema (opcional)

##### Para la guarnición

8 chuchulotes bebé, cocidos  
2 tomates pelados y cortados en dados  
algunas ramitas de perejil/perojo

#### PREPARACION

- 1 Enmantecar 8 moldes *dariole*. Refrigerar, luego volver a enmantecar los moldes.
- 2 Colar la leche de los hígados de pollo y desecharla. Freír/saltear rápidamente los hígados en un poco de mantequilla derretida sólo para que se le sellen los bordes. Dejar enfriar.
- 3 Poner los hígados de pollo en una procesadora de alimentos y agregar el foie gras (si se desea), el ajo, los huevos, las yemas, la leche y la crema. Procesar hasta que la mezcla adquiera una consistencia pareja. Condimentar bien con sal, pimienta y nuez moscada.
- 4 Dividir la mezcla de hígado de pollo entre los moldes enmantecados. Cubrílos bien con papel de aluminio. Cocinar en un baño de María en el horno precalentado a 180°C durante unos 15 minutos, o hasta que estén cocidos.
- 5 Mientras tanto, preparar la salsa madeira. Derretir 30g de mantequilla en una sartén y agregar el mirapais y los hongos. Cocinar hasta que estén tiernos.

- 6 Agregar la hoja de laurel, el vinagre, y los granos de pimienta pisados. Dejar que rompa el hervor y que siga hirviendo hasta que se haya reducido casi por completo. Verter un tercio del madeira y reducir a la mitad. Agregar los caldos y dejar cocinar hasta que adquiera la consistencia de un jarabe. Colar la mezcla y volver a poner en la sartén. Agregar el resto del madeira y la crema, si se desea. Controlar el condimento. Incorporar batiendo el resto de la mantequilla cortada en trozos.
- 7 Desmoldar las cremas de hígado de pollo. Servir la salsa a un costado o por encima. Acompañar con los chuchulotes, los cubos de tomate y el perejil.

## TERRINE DE FOIE GRAS ET SA GELEE AU PORTO

### TERRINA DE HIGADO DE PATO CON ASPIC DE OPORTO

#### INGREDIENTES

##### 6 porciones

1 hígado de pato fresco (foie gras), de unos 300g  
100ml de oporto  
3 1/2 cucharadas de cognac  
sal y pimienta molida en el momento

##### Para el aspic de oporto

1 zanahoria picada  
1/4 cebolla picada  
1 tomate picado  
algunas ramitas de perejil  
2 claras  
400ml de caldo de ternera  
7 planchas de gelatina, remojadas en agua fría  
100ml de oporto

#### PREPARACION

- 1 Retirar y desechar todas las secciones verdes del hígado. Remojar el hígado en un recipiente con agua helada durante 2-3 horas; esto eliminará todo exceso de sangre.
- 2 Quitar el agua y secar el hígado con toallas de papel. Retirar la membrana delgada que lo recubre. Separar los lóbulos en dos. Abrir con suavidad el hígado cortando a lo largo con un cuchillo afilado, y retirar los vasos sanguíneos sin romper la carne.
- 3 Poner el hígado en un recipiente y agregar el oporto y el Cognac. Condimentar con 1 1/2 cucharadita de sal y 1 cucharadita de pimienta. Tapar y marinar durante unas 6 horas.
- 4 Escurrir el hígado y pasarlo a un molde para terrina donde entre con comodidad. Cocinar en baño de María en horno calentado a 110°C durante unos 40 minutos.



5 Mientras tanto, preparar el aspic de oporto.

Mezclar las verduras picadas, las hierbas, las claras, y el condimento. Agregar esta mezcla de clarificación al caldo en una olla grande y mezclar bien. Poner a hervir suavemente la mezcla, revolviendo todo el tiempo. Cuando las claras comienzan a solidificar formando una capa blanda en la superficie del caldo, no revolver más. Dejar cocinar a fuego lento durante 30-35 minutos; luego pasar con cuidado a través de un colador cubierto con una muselina. No presionar los sólidos que quedan en el colador, o las impurezas pasarán al caldo. Escurrir la gelatina y agregarla al caldo con el oporto. Mezclar hasta que la gelatina se haya derretido. Dejar a un lado a temperatura ambiente fresca para que se mantenga líquida.

6 Volcar la grasa de pato del molde y dejar enfriar a temperatura ambiente. Cuando esté frío, echar suficiente aspic líquido en el molde hasta cubrir el hígado. Refrigerar durante la noche. Refrigerar el resto del aspic en un recipiente aparte.

7 Para servir, desmoldar el hígado en aspic y cortarlo en rodajas. Presentar los trozos en una fuente grande, decorado con el resto del aspic, cortado en cubos.

## TERRINE DE LAPIN AUX NOISETTES

### TERRINA DE CONEJO CON AVELLANAS

#### INGREDIENTES

##### 8 porciones

1 conejo, de aproximadamente 1,25kg

30g de mantequilla

60g de perejil bien picado

3 cebollitas cebolotes picadas

300g de carne de cerdo deshuesada

50g de ternera

100g de mousse de hígado (mousse de fote)

sal y pimienta molida en el momento

1 huevo ligeramente batido

100ml de crema

30g de avellanas tostadas (ver página 148), y cada

una de ellas cortada en 4 ó 6 trozos

200g de lonjas de tocino/panceta

algunas ramitas de romillo y una hoja de laurel  
(opcional)

##### Para el caldo

30g de mantequilla

300g de mirepoix de verduras (ver página 133)

un bouquet garni

algunos granos de pimienta

#### PREPARACIÓN

- 1 Deshuesar el conejo (ver página 141). Conservar los huesos del conejo y poner toda la carne a un lado.
- 2 Hacer el caldo: derretir la mantequilla en una olla, agregar los huesos de conejo, el mirepoix, el bouquet garni, y los granos de pimienta, y saltear hasta que estén ligeramente dorados. Agregar agua para cubrir. Poner a hervir, y luego dejar cocinar a fuego lento durante 1 hora. Colar el caldo, volver a colocarlo en la olla, retirando toda la espuma que surja a la superficie. Hervir hasta reducir a un glaseado. Dejar a un costado.
- 3 Freír/saltear 2 tiras de carne de conejo en la mantequilla para sellarlas. Dejar enfriar, luego pasarlas por el perejil picado para que las cubra. Refrigerar.
- 4 Cocinar ligeramente las cebollas en la misma olla y dejar enfriar. Pasar el resto de la carne de conejo por una máquina de picar, junto con el cerdo, la ternera, y la mousse de hígado. Condimentar y mezclar con las cebollas, el huevo, la crema, las avellanas y el glaseado de conejo.
- 5 Usar las tiras de tocino para forrar un molde de terrina de 25x8x8 cm, dejando los extremos de las tiras colgando a los costados del molde.
- 6 Extender la mitad de la mezcla de conejo y avellanas en el molde. Colocar las tiras de conejo cubiertas con perejil en el centro y tapar con el resto de la mezcla de conejo y avellana. Doblar los extremos de las tiras de tocino sobre la parte superior de la terrina. Poner el romillo y una hoja de laurel por encima, si se desea.
- 7 Tapar el molde con papel a prueba de grasa y papel de aluminio. Cocinar en baño de María en horno precalentado a 180°C durante 1 1/4 hora. (Si se desea, tapar la mezcla de la terrina, mientras se está cocinando, con una pequeña tabla de madera cubierta con papel de aluminio; esto comprimirá la preparación, facilitando el corte.)
- 8 Desmoldar la terrina: introducir un cuchillo pequeño en agua caliente y deslizarlo alrededor de los bordes para aflojarla. Colocar una fuente por encima de la terrina y dar vuelta ambas rápidamente.
- 9 Cortar la terrina en rodajas. Servirla tanto caliente como fría, con tostadas, si se desea.





# SALADE DE VOLAILLE AUX SESAMES

## ENSALADA DE POLLO CON SEMILLAS DE SESAMO

*Los chefs de Le Cordon Bleu han creado un plato que verdaderamente une el Oriente con el Occidente en esta hermosa ensalada -un concepto occidental- con profundos matices de sabor logrados a través de la combinación oriental de ajo, sésamo y jengibre.*

### INGREDIENTES

#### 6 porciones

1 pollo o Gallina de Guinea/Pintada, de 1,5 kg  
3 1/2 cucharadas de aceite de sésamo  
2 cucharadas de vinagre de manzanas  
4 cucharaditas de salsa de soja  
50g de raíz de jengibre, pelada y picada  
4 dientes de ajo picados  
50g de harina  
sal y pimienta molida en el momento  
1 huevo ligeramente batido  
50g de semillas de sésamo  
aceite vegetal, para freír saltear

#### Para la salsa

2 dientes de ajo picados  
30g de raíz de jengibre, pelada y picada  
3 1/2 cucharadas de salsa de soja  
2 cucharadas de aceite de sésamo  
una pizca de azúcar

#### Para la guarnición

2 zanahorias cortadas en bastones pequeños  
1 cucharada de miel  
1 lechuga  
2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas  
cilantro fresco  
raíz de jengibre cortada en juliana y frita

### PREPARACION

- 1 Retirar toda la carne del ave, descartando la piel. Colocar la carne de la pechuga aparte. Cortar todo el resto de la carne en dados grandes.
- 2 Mezclar juntos el aceite de sésamo, el vinagre, la salsa de soja, el jengibre, y el ajo en un recipiente. Agregar la carne cortada en dados y mezclar bien. Tapar y marinar mientras se preparan los demás ingredientes.
- 3 Poner todos los ingredientes de la salsa en una licuadora y licuar hasta que quede una mezcla pareja. Dejar a un lado.
- 4 Para la guarnición, poner las zanahorias en una olla con suficiente agua para cubrir las, y agregar la miel. Dejar que hierva y luego cocinar a fuego lento hasta que el agua se haya evaporado y las zanahorias estén tiernas y ligeramente acarameladas. Dejar enfriar.
- 5 Hacer goujonettes con la carne de la pechuga, harina condimentada, huevo batido y semillas de sésamo (ver página 39).
- 6 Retirar la carne del marinado. Con una cuchara colocar el aceite de la parte de arriba del marinado y calentarlo en una sartén. Saltear la carne, en cubos, en el aceite caliente hasta que esté cocida y dorada. Escurrir el excedente de aceite y dejar a un costado.
- 7 Mezclar la lechuga con un poco de la salsa y colocarla en el centro de platos individuales. Poner encima la carne salteada, la salsa, las goujonettes y las zanahorias. Esparcir semillas de sésamo y decorar con cilantro y jengibre frito.



### SEMILLAS DE SÉSAMO

El sésamo, una planta aromática de las Indias Orientales, se cultiva en climas cálidos para producir semillas muy apreciadas. Hay tres variedades: blanco, marrón y negro. La semilla, aunque pequeña, es bastante rica, pues contiene 50% de aceite, que se extrae para uso culinario. Con un versátil sabor a nuez, el sésamo es popular en muchos platos, tanto dulces como salados.





## COMO HACER GOUJONETTES

Las goujonettes son delgadas tiras de carne de ave, de vaca o pescado que en general están recubiertas de harina, huevo y pan rallado. Son ideales como acompañamiento para ensaladas, pero también pueden servirse como hors d'oeuvre. Aquí, tienen una composición aún más crujante, pues han sido recubiertas con semillas de sésamo en lugar de pan rallado.



**1** Cortar las pechugas de pollo en tiras. Regularlas con la sartena condimentada con sal y pimienta.



**2** Sumergir las tiras de pollo en huevo batido y pasarlas por semillas de sésamo hasta cubrirlos por completo.



**3** Freírlos suavemente en aceite hasta dorarlos. Retirarlos con una espatuladora y escurrirlos en toallas de papel.



## SALADE D'ARTICHAUTS ET DE RIS DE VEAU

### ENSALADA DE ALCAUCILES/ALCACHOFAS Y MOLLEJAS

#### INGREDIENTES

##### 6 porciones

2 mollejas vacunas, cada una de unos 750g

sal y pimienta negra molida en el momento

6 alcachofas/alcachofas redondas

1 limón partido al medio

1 litro de agua

30g de harina

15g de mantequilla clarificada

200g de lechuga silvestre

1 tomate cortado en dados

algunas verduras, como zanahorias, nabos, y  
zapallitos/calabacitas, cortados en bastones y cocidos

##### Para la vinagreta de mostaza

2 cucharadas de mostaza de grano entero

2 cucharadas de vinagre de vino blanco

90ml de aceite de soja

hierbas bien picadas

#### PREPARACION

- 1 Colocar las mollejas en agua helada y dejar que se limpien al menos durante 2 horas. Escurrir y hervirlas ligeramente en agua con un poco de sal. Volver a escurrir las mollejas, y dejar que se enfríen. Cuando estén frías, retirarles la piel con la punta de un cuchillo afilado. Presionar las mollejas debajo de una fuente con un peso encima y refrigerar durante 2-3 horas.
- 2 Tostar las alcachofas (ver página 134). Frotarlas con jugo de limón para impedir que se decoloren.
- 3 Cocinar las alcachofas peladas en una preparación clásica: hervir juntas el agua y la harina, agregar las alcachofas y dejar que hiervan. Cocinar durante 25-30 minutos, o hasta que las alcachofas estén tiernas. No cocinar de más; deben estar todavía consistentes. Escurrir bien. Dejar enfriar, luego retirar las alcachofas. Dejar a un costado.
- 4 Mezclar todos los ingredientes de la vinagreta, excepto las hierbas. Condimentar con pimienta.
- 5 Cortar en rodajas las mollejas y golpearlas hasta formar escalupas delgadas. Freírlas en la mantequilla clarificada, en una sartén antiadherente, hasta que adquieran un buen color de ambos lados. Condimentar con sal y pimienta. Cortar las mollejas en dados.
- 6 Cortar 6 rodajas pequeñas de los corazones de alcachofa, luego cortar el resto en tiras cortas y delgadas.

- 7 Unir los ingredientes de la ensalada en el centro de platos individuales, haciendo capas con tiras de alcachofa y cubos de molleja, condimentando con la vinagreta. Acomodar alrededor la lechuga, los dados de tomate y los bastones de verdura. Terminar cada una de las ensaladas con una rodaja de alcachofa encima.
- 8 Mezclar el resto de la vinagreta con las hierbas y rociar sobre las ensaladas. Servir de inmediato, mientras las mollejas todavía conservan un poco de calor.

## LE CEVICHE

### PESCADO MARINADO CON LIMA, PIMIENTOS Y AJES/CHILES

#### INGREDIENTES

##### 6 porciones

1,25 kg de pescado blanco muy fresco, por ejemplo  
róbalo o bitagoso, cortado en filas (ver página 139)

sal y pimienta molida en el momento

200 ml de jugo de lima

200 ml de aceite de oliva

1 atado de cilantro picado

2 dientes de ajo bien picados

1/2 pimienta roja y 1/2 pimienta verde, sin el centro  
ni las semillas, y cortados en cubos pequeños

1 ají/chile verde pequeño y fresco, sin semillas y  
cortado en cubos pequeños

1 cebolla grande, cortada en rodajas finas y  
separada en anillos

625g de papas

#### PREPARACION

- 1 Cortar el pescado en rodajas. Ponerlas en una fuente poco profunda. Condimentar el pescado y agregar el jugo de la lima, el aceite de oliva, el cilantro, el ajo, los pimientos, el ají/chile y la cebolla. Tapar la fuente y dejar marinar el pescado en un lugar fresco durante, al menos, 1 hora.
- 2 Mientras tanto, cocinar las papas, con su cáscara, en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas. Colar. Cuando estén lo suficientemente frías como para manipular, pelar las papas y cortarlas en rodajas.
- 3 Servir el pescado marinado con las rodajas de papa.

#### CORDON BLEU EN TODO EL MUNDO

El equipo de chefs principales de Le Cordon Bleu enseña cocina clásica francesa en todo el mundo, y sus estudiantes vienen de más de 50 países. El ceviche, un famoso plato de pescado originario del Perú, se lleva de maravillas con las técnicas básicas de la cocina francesa que incluyen picar hierbas frescas, cortar verduras en cubos y cortar el pescado en filas. El pescado no se cocina de un modo convencional: es el jugo de lima en el líquido del marinado lo que hace la "cocción".



## SALADE DE CHEVRE CHAUD MARINE

ENSALADA CALIENTE DE QUESO DE  
CABRA MARINADO Y TOSTADO

### INGREDIENTES

#### 8 porciones

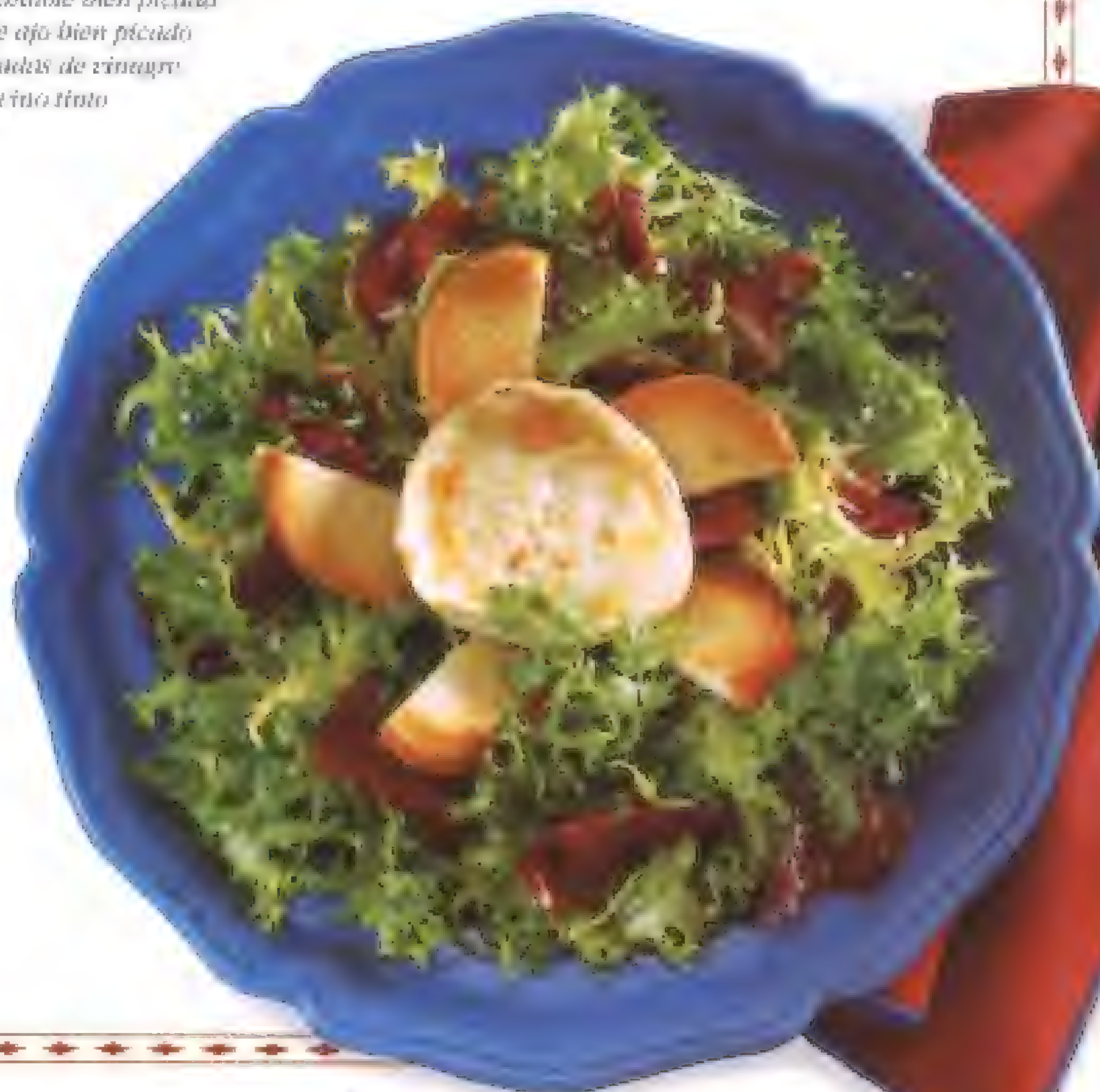
- 8 quesos de cabra pequeños, de textura firme, por ejemplo *chèvre du Larzac*
- 2 litros de aceite de nuez
- 1 atado de romero
- 1 atado de albahaca
- algunas ramitas de tomillo
- algunas hojas de laurel
- sal y pimienta molida en el momento
- 2 lechugas arropolladas
- 2 cabezas de radicheta
- 1 atado de perifollo/perojil, otro de estragón, y otro de cebollín
- croûtes (ver página 88), cortados en semicírculos para decorar

#### Para la vinagreta

- 2 cucharadas de mostaza de grano entero
- 3 cucharadas de mostaza Dijon
- 1 cebollita/cebafote bien picado
- 1 diente de ajo bien picado
- 4 cucharadas de vinagre de vino tinto

### PREPARACION

- 1 Poner los quesos en un frasco o recipiente grande que no sea metálico. Agregar el aceite, el romero, la albahaca, el tomillo y las hojas de laurel. Agregar sal y pimienta a gusto. Tapar y dejar marinar en un lugar fresco durante varios días.
- 2 Escurrir los quesos, guardando el aceite y los condimentos. Colocar los quesos en una bandeja para horno.
- 3 Preparar la vinagreta: mezclar las mostazas con la cebollita, el ajo, el vinagre de vino y los condimentos. Agregar 200ml del aceite de nuez usado para marinar los quesos y mezclar bien.
- 4 Lavar las hojas para la ensalada y secar bien. Acomodar la mezcla de hojas en platos individuales.
- 5 Cocinar los quesos en el grill caliente durante varios minutos, o hasta que estén dorados.
- 6 Colocar un queso en el centro de cada colchón de hojas. Rociar con la vinagreta y decorar con el perifollo/perojil, el estragón y el cebollín. Servir caliente, con croûtes.





# OEUFS EN GELEE

## HUEVOS EN ASPIC

*Esta receta clásica francesa sigue siendo muy popular hasta el día de hoy. Los huevos pueden decorarse con una variedad de ingredientes, pero tradicionalmente llevan trufas. Aquí, el plato parece muy sofisticado y moderno por su simple pero efectiva decoración con pimientos de diferentes colores.*

### INGREDIENTES

**8 porciones**  
 50g de apio picado  
 30g de zanahorias picadas  
 1 puerro picado  
 10g de perejil picado  
 algunas ramitas de estragón picado  
 10g de granos de pimienta pisados  
 4 claras de huevo  
 1.5 litros de caldo de pollo o de carne fuerte  
 10 planchas de gelatina, remojadas en agua fría  
 100ml de oporto  
 sal y pimienta molida en el momento  
 8 buetas  
 1 pimiento rojo, 1 amarillo y 1 verde cortados en rodajas  
 2 finas de jamón cortadas en tiras  
 ensalada de mache/lechuga silvestre (ver página 43),  
 para servir

“SIN EMBARGO, ¿QUIÉN PODRÍA EVITAR AMAR LA TIERRA QUE NOS HA ENSEÑADO SIETESENTAS OCHENTA Y CINCO FORMAS DE COCINAR HUEVOS?”

Thomas Moore (1779-1852)  
 The Fudge Family in Paris (1818)

### PREPARACION

- 1 Mezclar juntos el apio, las zanahorias, el puerro, las hierbas, los granos de pimienta y las claras de huevo. Combinar esta mezcla de clarificación con el caldo en una c olla y poner a hervir suavemente, revolviendo todo el tiempo. Cuando las claras comiencen a solidificarse formando una capa blanda, no revolver más. Dejar cocinar a fuego lento durante 20-25 minutos. Pasar a través de un colador cubierto por una muselina. No presionar los sólidos que quedan en el colador, o las impurezas pasarán al caldo clarificado.
- 2 Remojar la gelatina y agregar al caldo. Mezclar hasta que se disuelva. Agregar el oporto y los condimentos. Dejar enfriar un poco para que esté frío pero no solidificado.
- 3 Mientras tanto, cocinar los huevos (ver página 146). Refrescar los huevos en un recipiente con agua helada. Secar por completo con toallas de papel. Recortar los bordes con un cuchillo afilado.
- 4 Decorar 8 moldes individuales con el aspic líquido, los pimientos y el jamón (ver abajo).
- 5 Poner un huevo en el centro de cada molde decorado y llenarlo con el aspic líquido. Refrigerar los moldes llenos hasta que se solidifique la gelatina.
- 6 Para desmoldar, primero sumergir cada molde en agua caliente. Servir sobre un colchón de ensalada de mache/lechuga silvestre.

### COMO DECORAR LOS MOLDES

Presentar huevos o carne en gelatina decorada da un aspecto atractivo y profesional. El aspic se decora tradicionalmente con trufas, pero también pueden usarse puerro, hierbas, tomate y pimientos. Aquí, se ha creado un diseño simple y eficaz con una mezcla de pimientos de diferentes colores y jamón.



**1** Con un cucharón, verter un poco de aspic líquido en un molde de modo que cubra la base. Dejar reposar que se solidifique la gelatina.



**2** Colocar las ramitas de pimientos en la base y el jamón alrededor de las bases. Dejar reposar que esté bien firme.







## ENSALADA DE LECHUGA MACHE/LECHUGA SILVESTRE

*La lechuga conocida como mache/lechuga silvestre, es deliciosa en ensalada. Sus hojas pequeñas producen un delicado efecto decorativo en cualquier fuente o plato*

♦ 250g de lechuga mache/silvestre ♦ 1 atado de rúcula/ruqueta ♦ 1 atado de cebollín

### **Para la vinagreta**

♦ 4 cucharadas de vinagre de vino tinto ♦ sal y pimienta molida en el momento ♦ una pizca de azúcar ♦ 2 cucharaditas de mostaza Dijon (opcional) ♦ 180 ml de aceite de oliva

Preparar las hojas de la ensalada: lavarlas y secarlas, retirando todos los tallos o las hojas decoloradas. Cortar el cebollín en trozos de 1.25 cm. Si tiene flores, guardarlas para decorar. Preparar la vinagreta: en un recipiente pequeño, batir el vinagre, la sal, la pimienta y el azúcar. Agregar la mostaza (si se desea), y mezclar bien. De a poco incorporar batiendo el aceite, al principio gota a gota, luego en un chorro delgado y constante. La vinagreta debe emulsionar y espesar un poco. Probar el condimento. Mezclar las hojas de la ensalada, el cebollín, y la vinagreta en un recipiente grande. Decorar con las flores de cebollín, si se las ha reservado.



## OEufs FRITS PASTOURELLE

### HUEVOS FRITOS CON RIÑONES Y HONGOS

#### INGREDIENTES

##### 6 porciones

*1 riñón de ternera entero*

*300g de lonjas de tocino/panceta*

*150g de hongos secos o silvestres frescos*

*50g de cebollitas/echalotes bien picadas*

*125g de mantequilla*

*sal y pimienta molida en el momento*

*150ml de crema*

*6 huevos*

*aceite vegetal para freír*

*100g de ramitos de perejil*

#### PREPARACIÓN

1. Desgrasar el riñón, manteniéndolo entero y dejando aproximadamente 1 cm de grasa alrededor. Cocinar el riñón en horno precalentado a 180°C durante una hora más o menos. Mantener el riñón caliente.

2. Cocinar el tocino/panceta en agua hirviendo durante 1-2 minutos, escurrir, y secar. Poner bajo el grill caliente hasta que se dore de ambos lados. Mantener caliente.
3. Saltear en la mantequilla los hongos y las cebollas hasta que los hongos hayan eliminado su líquido y las cebollas estén tiernas. Condimentar y agregar la crema. Hervir la mezcla hasta que la mayoría del líquido se haya evaporado.
4. Freír/saltear los huevos en aceite (ver página 146). Retirar y escurrir sobre toallas de papel.
5. Freír/saltear las ramas de perejil hasta que estén crocantes y bien verdes. Retirar y escurrir sobre toallas de papel.
6. Acomodar las tiras de tocino/panceta en el centro de platos individuales y colocar la crema de hongos encima. Cortar el riñón en, por lo menos, 12 rodajas. Poner dos rodajas de riñón y un huevo frito encima de cada porción. Decorar con las ramas de perejil y servir de inmediato.

#### HONGOS SILVESTRES

Los hongos silvestres cultivados tienen un sabor intenso y concentrado que es muy de la tierra. No deben lavarse, sino cepillarse y rasparse con un trapo húmedo. Si no hay disponibles hongos silvestres frescos, se puede comprar hongos secos y reconstituirlos con agua tibia.





## OMELETTE INDO-CHINE

### OMELETTE CON CARNE DE CERDO Y CAMARONES

#### INGREDIENTES

##### 4-8 porciones

3 cucharadas de aceite vegetal  
250g de carne de cerdo sin huesos ni grasa, cortada  
en cubos de 1,25cm  
150g de cebolla picada  
1/4 cucharadita de pimienta de cayena  
5 cucharadas de caldo de pollo  
24 mejillones/cabritas  
125g de hongos cortados en rodajas  
125g de camarones cocidos y pelados, picados  
2 cucharaditas de menta fresca picada  
8 hojas de albahaca fresca picada  
8 huevos, ligeramente batidos  
salsa de soja, para servir

#### PREPARACION

- 1 Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén y saltear el cerdo con la cebolla y la pimienta de cayena hasta que esté dorado. Agregar el caldo, tapar y dejar cocinar a fuego lento durante unos 20 minutos.
- 2 Mientras tanto, preparar los mejillones: Raspar con un cuchillo pequeño para eliminar adherencias o "barbas". Frotar los mejillones bajo el agua fría. Descartar todos los que no se cierran cuando se les dan golpes suaves. Cocinarlos al vapor en un poco de agua. Retirarlos de sus conchillas y dejarlos a un costado. Escurrir y guardar el líquido de cocción.
- 3 Agregar los hongos, los camarones, la menta, y la albahaca al cerdo y las cebollas y mezclar bien. Condimentar. Cocinar unos cinco minutos más.
- 4 Agregar los mejillones y el líquido de cocción y cocinar durante 3 minutos, revolviendo constantemente. Retirar del fuego y mantener caliente.
- 5 Condimentar los huevos batidos, y hacer 4 omelettes grandes y finas (ver página 147), usando el resto del aceite en lugar de manteca. Colocar un poco del relleno en cada omelette y enrollar, dejando el reborde hacia abajo. Servir caliente, con salsa de soja.

#### INFLUENCIA ORIENTAL

Esta omelette está basada en sabores de Vietnam, que fue una vez una colonia francesa llamada Indochina, de ahí su nombre. Esta plato combina ingredientes orientales como el cerdo, los camarones y la albahaca en una clásica omelette francesa.

## SOUFFLE CHAUD AU FROMAGE ET JAMBON

### SOUFFLE CALIENTE DE QUESO CON JAMON

#### INGREDIENTES

##### 6 porciones

60g de manteca, y un poco más para el molde del soufflé  
60g de harina, y un poco más para el molde del soufflé  
350ml de leche  
100g de queso Gruyère rallado  
75g de jamón cocido picado  
3 yemas  
sal y pimienta molida en el momento  
una pizca de nuez moscada rallada en el momento  
7 claras

#### Para la decoración

2 fetas/ajadas de jamón cocido cortadas en triángulos  
2 fetas/ajadas de queso Gruyère cortadas en triángulos

#### PREPARACION

- 1 Enmantecar y enharinar un molde para soufflé de 2 litros.
- 2 Hacer un roux blanco con la manteca y la harina (ver página 155). Agregar la leche y cocinar hasta que esté espeso, revolviendo constantemente.
- 3 Retirar del fuego e incorporar el queso Gruyère, el jamón picado, y las yemas. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.
- 4 Batir las claras a punto de nieve. Con sumo cuidado, incorporarlas a la mezcla.
- 5 Colocar la mezcla en el molde preparado. Cocinar, en horno precalentado a 200°C, durante unos 40 minutos, o hasta que esté bien dorado.
- 6 Decorar la parte superior del soufflé con los triángulos de jamón y de Gruyère. Servir de inmediato.





# FEUILLETEE D'OEUF POCHES

## HUEVOS POCHES EN TRIANGULOS DE MASA CON SALSA BORDELAISE

### INGREDIENTES

#### 6 porciones

350g de masa de hojaldre (ver página 134)  
 1 huevo ligeramente batido, para dar brillo  
 30 cebollas pequeñas  
 sal y pimienta molida en el momento  
 125g de azúcar  
 250g de mantequilla  
 1 apio pequeño cortado en parisienne (ver página 133)  
 jugo de 1 limón  
 175g de champiñones torneados (ver página 134)  
 160g de lonjas de tocino/panceta, cortadas en trozos pequeños  
 6 huevos  
 salsa bordelaise (ver página 47), para servir  
 hojas de estragón, para decorar

### PREPARACION

- 1 Calentar el horno a 220°C. Estirar la masa en una superficie enharinada hasta que quede de 3 mm de espesor y cortar 6 triángulos de masa (ver dibujo).
- 2 Cocinar las cebollas en agua con sal, la mitad del azúcar y 60g de mantequilla durante 15 minutos, o hasta que estén tiernas y glaseadas.
- 3 Cocinar las bolitas de apio en agua con sal, la otra mitad del azúcar, 60g de mantequilla y el jugo de limón hasta que estén tiernas y glaseadas.
- 4 Mientras tanto, saltar los champiñones torneados en 60g de mantequilla hasta que estén bien dorados.
- 5 Cocinar las lonjas de tocino en agua fría, retirándolas cuando el agua comience a hervir. Escurrirlas y secarlas con toallas de papel. Saltearlas en 30g de mantequilla hasta que estén doradas.
- 6 Mezclar las cebollas, el apio, los hongos, y el tocino y agregar el resto de la mantequilla. Condimentar y mantener caliente como guarnición.
- 7 Cocinar los huevos pochés (ver página 146).
- 8 Colocar las mitades de abajo de los triángulos de masa en platos individuales. Dividir la guarnición entre ellos y agregar a cada uno un huevo pochés. Cubrir con las tapas decorativas.
- 9 Colocar un poco de salsa bordelaise alrededor de los triángulos de masa, decorar con estragón, y servir.

### COMO HACER TRIANGULOS DE MASA DE HOJALDRE

La masa de hojaldre es una masa manecosa que se abre en muchas capas cuando se cocina. Puede tomarse en diferentes formas decorativas para lograr una presentación atractiva. Estos triángulos pueden usarse tanto en platos salados como dulces.



**1** Cortar 6 triángulos del mismo tamaño y colocar en una placa para hornear húmeda. Pincelar con huevo para dar brillo.



**2** Traazar un diseño en la parte superior con el dorso de un cuchillo. Puntinear los bordes. Cocinar al horno durante 20 minutos.



**3** Cuando estén cocidos, cortar los triángulos al medio y retirar toda la masa sin cocinar que haya quedado en el interior.





## SALSA BORDELAISE

*Esta rica salsa suele servirse con platos de carne, pero los chefs de Le Cordon Bleu han descubierto que va muy bien con platos con masa. En el nombre de la receta "à la bordelaise" indica que se sirve con una salsa de vino tinto de Bordeaux, caldo y cebollitas/cebalotes.*

- ♦ 75g de cebollitas/cebalotes ♦ 60g de mantequilla
- ♦ 500ml de vino tinto de Bordeaux
- ♦ 300ml de caldo de ternera

Picar bien las cebollas. Derretir 30g de mantequilla en una sartén de fondo pesado, agregar las cebollas y saltearlas hasta que estén bien blandas. Echar el vino tinto y reducir a fuego moderado hasta que sólo quede un tercio del líquido. Agregar el caldo de ternera y seguir reduciendo hasta que sólo haya la mitad del líquido en la sartén y la salsa tenga la consistencia de un jarabe. Retirar la salsa del fuego y de a poco incorporar, batiendo, el resto de la mantequilla, cortada en trozos pequeños.





## QUICHE AU ROQUEFORT

QUICHE DE ROQUEFORT, APIO Y NUEZ

### INGREDIENTES

**6-8 porciones**

175g de queso Roquefort

15ml de leche

4 cucharaditas de opono

2 huevos

2 yemas

200ml de crema

sal y pimienta molida en el momento

2 tallos de apio cortados en rodajas gruesas

20 mitades de nuez

### Para la pâte brisée

200g de harina

90g de mantequilla

1 huevo

1/4 cucharadita de sal

1 cucharada de agua

### PREPARACION

- 1 Hacer la pâte brisée, forrar un molde de 23 cm, y cocinarla sin relleno (ver páginas 152-3).
- 2 Calentar el Roquefort, la leche y el opono en una licuadora o una procesadora de alimentos y licuar hasta que adquieran una consistencia pareja. En un recipiente, batir ligeramente los huevos y las yemas con la crema, agregar la mezcla de Roquefort y condimentar.
- 3 Cocinar levemente el apio en agua hirviendo con sal. Escurrir y secar con toallas de papel.
- 4 Acomodar en la masa las mitades de nueces y esparcir encima el apio. Verter la mezcla de Roquefort. Cocinar en horno caliente a 180°C durante 20 minutos, o hasta que el relleno este listo y la masa de color dorado.
- 5 Servir la quiche fría o caliente.

## BEIGNETS D'ESCARGOTS AUX PETALES D'AULX

TORREJAS DE CARACOLAS CON AJO

### INGREDIENTES

**4-6 porciones**

750g de papas

aceite vegetal, para freír

60g de ramitas de perejil

18 caracoles, por ejemplo escargots de Bourgogne

2 cucharadas de aceite de nuez

90g de mantequilla

12 dientes de ajo cortado en rodajas finas

Para la mezcla de la torreja

3 huevos ligeramente batidos

175g de harina

300ml de cerveza, entibada

sal y pimienta molida en el momento

### PREPARACION

- 1 Hacer canastos de papa: cortar las papas en rodajas muy finas. Usando un utensilio especial para hacer los canastos o dos cucharones, forrar el interior del más grande con rodajas de papa superpuestas. Colocar el canasto o el cucharón más pequeño encima, y freír en aceite vegetal caliente durante 4 minutos o hasta que esté dorado. Retirar y escurrir sobre toallas de papel. Repetir para hacer 4 ó 6 canastos. Mantener caliente.
- 2 Freír/saltear las ramas de perejil hasta que estén bien verdes y crocantes. Retirar y escurrir sobre toallas de papel.
- 3 Hacer la masa de la torreja: mezclar los huevos con la harina hasta que tengan una consistencia pareja. Agregar la cerveza tibia y condimentar.
- 4 Saltear los caracoles en el aceite de nuez. Dejar enfriar. Derretir la mantequilla en una sartén, agregar el ajo, y cocinar hasta que se ablande; mantener caliente.
- 5 Sumergir los caracoles en la masa de las torrejas calientando todos los lados. Levantarlos, dejando que se escurre el exceso de masa. Freír/saltear los caracoles en el aceite vegetal hasta que se hinchen y se doren. Retirar con una espumadera y escurrir sobre toallas de papel.
- 6 Colocar las torrejas de caracoles en los canastos. Decorar con el perejil frito y el ajo, y servir de inmediato.

### LOS CARACOLAS EN LA HISTORIA CULINARIA

Los caracoles han sido una comida popular durante miles de años. En sitios prehistóricos se han encontrado enormes pilas de caparzones de caracoles. Los romanos tenían un gran número de caracoles en "caracolerías" especiales, donde los engordaban y los alimentaban con salvado y vino. A los galos hasta les gustaban los caracoles como postre.



# TOURTE JULIA

PASTEL DE GALLINA DE GUINEA/PINTADA,  
CERDO, REPOLLO Y OPORTO

## INGREDIENTES

### 6 porciones

1 Gallina de Guinea/Pintada, de aproximadamente  
1,5 kg, con su hígado

2 cucharadas de aceite vegetal

200g de mirepoix de verduras (ver página 133)

un bouquet garni

3 cucharadas de oporto

300ml de caldo de ternera

sal y pimienta molida en el momento

60g de mantequilla clarificada

1/2 repollo verde, de aproximadamente 400g de peso,  
cortado en tiras

30g de mantequilla cortada en trozos pequeños

### Para la pâte brisée

300g de harina

175g de mantequilla

1 huevo

2 cucharadas de agua

1 huevo batido, para dar brillo

### Para el relleno

1 clara de huevo

200g de lomo de cerdo, cortado en trozos grandes

1/2 atado de estragón

150ml de crema

## PREPARACION

- 1 Hacer la pâte brisée, y enfriar la masa al menos 30 minutos (ver página 152).
- 2 Retirar las pechugas de la gallina de Guinea/Pintada, conservando cada una en una pieza. Quitarles la piel y dejarlas a un costado. Retirar las patas y deshuesarlas. Guardar la carne de las patas y el hígado para el relleno. Cortar la carcaza en trozos grandes y guardar.
- 3 Hacer la salsa: calentar el aceite en una olla, agregar la carcaza y los huesos de las patas, y saltear hasta que estén ligeramente dorados. Agregar el mirepoix y el bouquet garni. Dejar cocinar unos minutos, o hasta que las verduras estén tiernas. Desprender los sedimentos de la olla con el oporto, luego agregar el caldo. Poner a hervir y dejar cocinar a fuego lento durante 20-25 minutos. Colar la salsa y dejar a un costado.
- 4 Mientras tanto, condimentar las pechugas de la gallina de Guinea/Pintada y saltearlas en la mitad de la mantequilla clarificada hasta que estén doradas de ambos lados y medio cocidas. Retirar y dejar a un costado.
- 5 Cocinar el repollo en agua hirviendo con sal durante 1-2 minutos. Escurrir bien y cocinar suavemente en el resto de la mantequilla clarificada durante unos 5 minutos, o hasta que esté bien blando. Condimentar y dejar a un costado para que se enfríe.

6 Hacer el relleno: retirar toda la piel de la carne de las patas de la gallina, luego colocarla en una procesadora de alimentos juntos con el hígado, la clara, el cerdo y el estragón. Procesar hasta que formen una mezcla pareja. Pasar la mezcla a través de un colador fino a un recipiente. Colocar el recipiente sobre un baño de hielo y, de a poco, incorporar, batiendo, la crema. Condimentar el relleno.

7 Estirar dos tercios de la pâte brisée hasta que quede de 3mm de espesor. Formar un molde con resorte de 20cm de diámetro con la masa. Recortar el exceso de masa, dejando un reborde de 1,25cm para doblar sobre el pastel después de colocar el relleno.

8 Extender de manera pareja el relleno sobre la parte inferior de la masa del pastel. Cortar las pechugas de la gallina de Guinea/Pintada en rodajas y colocarlas por encima. Cubrir con el repollo. Doblar el reborde de masa.

9 Estirar el resto de la masa y usarla para cubrir el pastel. Sellar los bordes y pintar la parte superior con el huevo batido. Hacer un agujero en el centro para que se elimine el vapor. Usar los restos de masa para hacer formas decorativas, colocarlas encima, y pintarlas con huevo batido.

10 Cocinar en horno caliente a 190°C durante 15 minutos. Reducir la temperatura a 170°C y cocinar 20 minutos más, o hasta que la masa esté dorada.

11 Poner a hervir la salsa, bajar el fuego, e incorporar, batiendo, la mantequilla. Controlar los condimentos.

12 Servir el pastel caliente, con la salsa.

## EN SU HONOR

En la década del 30, Le Cordon Bleu de París fue dirigido por Elizabeth Brassart, después de la muerte de Marie Bustel, que había manejado la escuela durante 50 años, y el curriculum se actualizó y se mejoró. Después de la Segunda Guerra Mundial, el gobierno de los Estados Unidos dio a la escuela fondos para que enseñara cocina francesa a personal militar. Entre los que recibieron el prestigioso Grand Diplôme estaba la esposa de un soldado, Julia Child, que se convirtió en la chef de estilo francés favorita de los norteamericanos. Le Cordon Bleu ha creído este pastel de gallina de Guinea/Pintada en su honor.





# HOMARD ET POIREAUX

## TIEDES A LA BADIANE

### LANGOSTA CALIENTE Y ENSALADA DE PUERROS CON ANIS ESTRELLADO

#### INGREDIENTES

##### 4 porciones

*courti bouillon (ver página 51)*

*2 langostas vivas, cada una de aproximadamente 800g*

*8 puerros medianos, sólo la parte blanca  
sal y pimienta molida en el momento*

*4 cucharadas de vinagre de vino blanco*

*8 anises estrellados*

*150ml de aceite vegetal*

*algunas ramitas de eneldo, para decorar*

#### PREPARACION

- 1 Poner a hervir el court bouillon. Agregar las langostas y cocinar a fuego lento durante unos 8-9 minutos, o hasta que las cáscaras se vuelvan de un color rojo anaranjado. Retirar del fuego y dejar que se enfríen en el líquido.
- 2 Mientras tanto, cocinar los puerros en agua hirviendo con sal hasta que estén apenas tiernos. Escurrir y refrescar con agua helada. Cortar los puerros al medio a lo largo y luego en diagonal para que queden trozos de 2,5cm.
- 3 Retirar la carne de la langosta de la cáscara (ver abajo). Guardar las pinzas para decorar.
- 4 En una sartén pequeña, calentar el vinagre con la mitad del anís estrellado durante 5-10 minutos. Retirar del fuego y dejar reposar hasta que esté apenas frío. Volver a poner al fuego y luego colar el vinagre. Condimentar y, de a poco, incorporar el aceite vegetal.
- 5 Mezclar los trozos de puerro con un poco de la vinagreta tibia, luego colocados en el centro de platos individuales. Colocar los trozos de langosta sobre el puerro y rociar con un poco más de vinagreta. Colocar encima de todo una pinza de langosta y decorar con el eneldo.
- 6 Poner el resto de anís estrellado en un molinillo de especias o pimienta. Colocar el resto de la vinagreta alrededor de cada porción de langosta, luego moler un poco de anís sobre cada ensalada.

#### ANIS ESTRELLADO

Pequeño fruto de un árbol perenne de la familia de las magnolias, el anís estrellado es una especia que viene de China y Vietnam, y que ha sido adaptada por las cocinas occidentales. Esta especia, cuyo nombre en chino "pak kok" significa 8 puntas, es muy hermosa cuando se usa para decoración. El anís estrellado tiene un delicioso gusto a licor.

#### COMO SEPARAR LA CARNE COCIDA DE LA LANGOSTA DE LA CÁSCARA

Si la carne de la langosta se retira con cuidado, la carne de la cola puede cortarse en medallones, y las pinzas mantendrán su hermosa forma natural.



**1** Retonar la cabeza y la cola hasta que se separen. Cortar la cáscara de la cola y extraer la carne.



**2** Quebrar las pinzas y con cuidado retirar en un solo trazo. Cortar la carne de la cola en pequeños trozos.





## COURT BOUILLON

*Este líquido aromático, también llamado nage en francés, se usa para cocinar pescados y mariscos. La comida cocida en este líquido absorbe el sabor de sus ingredientes.*

- 2,5 litros de agua
- 200ml de vino blanco seco
- 125g de zanahorias cortadas
- 125g de colifloras cortadas
- 4 cebollitas/cebollones picadas
  - un bouquet garni
  - 1 tallo de apio cortado
- 2 cucharaditas de granos de pimienta negra

Cocinar a fuego lento todos los ingredientes juntos en una olla grande o en una marmita para pescado, según el tipo de pescado que se vaya a cocinar en el caldo. Los sabores deben extraerse después de 15-20 minutos. El court bouillon debe entonces dejarse enfriar antes de usar como líquido de cocción. Si no está frío, el pescado o los mariscos se pondrán firmes de inmediato cuando se los agregue al líquido. Colar el court bouillon después de cocinar el pescado o los mariscos, y agregar a salsas o sopas, o reducirlo y usarlo como salsa para el pescado o los mariscos cocidos en él.



# HUITRES EN SABAYON AU VIN BLANC

## OSTRAS CON UNA SALSA DE VINO BLANCO

### INGREDIENTES

#### 6 porciones

36 ostras, en sus conchillas  
500g de espinaca, sin las pencas/tallos, picada  
60g de mantequilla  
sal y pimienta molida en el momento  
una pizca de pimienta de cayena  
2 zanahorias cortadas en juliana  
1, 5kg de sal gruesa, para mantener firmes las ostras

#### Para la salsa

3 cebollitas/echalotes bien picadas  
250ml de vino blanco seco  
150ml de crema  
4 yemas  
2 cucharadas de agua

#### Para la guarnición

1 lechuga arrefollada  
1 limón cortado a lo largo en gajos  
1 pepino (opcional)

### PREPARACION

- 1 Con cuidado limpiar las ostras (ver página 137), guardando todo su líquido en un recipiente. Enjuagarlas con agua fría para eliminar adherencias en las conchillas; dejar a un costado. Colar el líquido y reservar. Lavar y secar las conchillas.
- 2 Cocinar la espinaca en la mitad de la mantequilla hasta que pierda consistencia. Condimentar con sal, pimienta y pimienta de cayena.
- 3 Cocinar la pulpa de zanahorias en el resto de la mantequilla, en una sartén tapada, hasta que esté apenas tierna, pero todavía un poco crocante. Retirar del fuego y dejar a un costado.
- 4 Hacer la salsa: combinar las cebollitas/echalotes y el vino en una sartén y hervir hasta que se reduzca a los tres cuartos. Colar y deshacerse de las cebollitas. Agregar un tercio del líquido de las ostras y volver a hervir. Incorporar la crema y cocinar a fuego lento hasta reducir a la mitad. Condimentar y dejar a un costado.
- 5 Colocar un recipiente sobre una olla con agua hirviendo a fuego lento; no dejar que el fondo del recipiente toque el agua. Poner las yemas de huevo y el agua en el recipiente y batir con una batidora eléctrica hasta que la mezcla esté espesa y cremosa. Agregar la reducción de vino y líquido de ostras. Condimentar y mantener caliente.
- 6 Cocinar las ostras en el resto del líquido durante 30 segundos, o hasta que se curven los bordes. Escurrir.
- 7 Acomodar las conchas de las ostras en una fuente para horno cubierta de sal gruesa para mantenerlas firmes. Poner un poco de espinaca en cada una. Colocar encima una ostra y un poco de zanahoria.
- 8 Con una cuchara, verter la salsa sobre las zanahorias. Ponerlo bajo el grill caliente hasta que la salsa se haya dorado ligeramente.
- 9 Servir en platos individuales, decorados con lechuga arrefollada, gajos de limón, y el resto de las zanahorias. Poner en equilibrio las ostras sobre rodajas de pepino ahuecadas, si se desea.

### FAVORITAS DE SIEMPRE

Las ostras son un muy buen ejemplo de una comida antigua que mantiene un lugar importante en la gastronomía moderna. Muchas civilizaciones tempranas disfrutaron variedades de este succulento marisco, incluyendo los griegos, los romanos y los nativos americanos.

Una espectacular exhibición de Nueva York, realizada por el Alliance Française de Nueva York en diciembre de 1993, inspiró a Le Cordon Bleu la creación de esta entrada.





## MOUCLADE

### MEJILLONES EN UNA SALSA CREMOSA

#### INGREDIENTES

##### 4 porciones

- 3 kg de mejillones, con sus conchillas
- 1 cebolla bien picada
- 60g de mantequilla
- 250ml de vino blanco seco
- 250ml de crema
- 2 cucharaditas de curry suave en polvo
- 50g de harina
- perejil bien picado, para decorar

##### Para unir

- 2 yemas
- 75ml de crema
- sal y pimienta molida en el momento

#### PREPARACION

- 1 Limpiar los mejillones/choritos: rasparlos con un cuchillo pequeño para quitar adherencias o "barbas". Frotar los mejillones bajo el agua fría con un cepillo duro. Desechar todos los mejillones que tengan las conchillas rotas o que no se cierran cuando se les da un golpecito suave.
- 2 Cocinar las cebollas en la mitad de la mantequilla hasta que estén blandas. Agregar los mejillones y el vino y poner a hervir. Tapar y cocinar hasta que los mejillones se abran, sacudiendo la sartén cada tanto. Retirar los mejillones, y mantenerlos calientes.
- 3 Agregar la crema y el curry al líquido de cocción. Mezclar el resto de la mantequilla con la harina para hacer una *beurre manié*, y usarla para espesar el líquido de cocción hasta que tenga la consistencia de una crema suave (ver página 155).
- 4 Hacer la preparación de unión: en un recipiente pequeño, mezclar las yemas y la crema con un poco del líquido de cocción. Incorporar la crema de unión al líquido de cocción y calentar suavemente, pero no dejar hervir. Colar y condimentar.
- 5 Retirar y desechar la parte de arriba de la conchilla de cada mejillón. Poner los mejillones en platos soperos, cubrir con la salsa, y decorar con un poco de perejil.

#### MEJILLONES DE LA VENDÉE

Uno de los más famosos platos franceses con mejillones son la mouclade y los moules marinière. Esta receta particular de mouclade viene de la Vendée en el oeste de Francia.

Se piensa que la recolección de mejillones data de fines del siglo XIII, cuando Patrick Dalton, un viajante irlandés que naufragó frente a las costas de La Rochelle en Charente, descubrió que sus redes dejadas en el mar, pronto se cubrieron de mejillones.



## SAUMON MARINE AUX POIVRES VERTS

### SALMÓN MARINADO CON GRANOS DE PIMIENTA VERDE

#### INGREDIENTES

##### 10-12 porciones

- 60g de granos de pimienta verde secos
- jugo de 4 limones
- 2 cucharadas de sal marina gruesa
- 200ml de aceite de oliva
- 1 trozo de salmón bien fresco, con piel, de aproximadamente 1,25kg de peso

##### Para decorar

- 1 limón, cortado en gajos
- algunas ramitas de eneldo
- perejil/perejil bien picado

#### PREPARACION

- 1 Pisar bien los granos de pimienta en un mortero o un molinillo eléctrico.
- 2 Mezclar el jugo de limón y la sal. Agregar los granos de pimienta e incorporar de a poco el aceite, batiendo bien.
- 3 Con un cuchillo de filetear, cortar el salmón fresco en rodajas como si se tratara de salmón ahumado, pero un poco más gruesas. Quitar la piel del salmón.
- 4 Colocar la mitad de la mezcla de granos de pimienta sobre la base de una fuente o un plato no metálico. Depositar encima las rodajas de salmón, superponiéndolas ligeramente. Colocar el resto del marinado sobre el salmón de un modo parejo. Tapar y dejar marinar en lugar fresco al menos durante 2 horas.
- 5 Decorar con los gajos de limón, el eneldo y el perejil/perejil. Servir con tostadas, si se desea.



## SORBET A LA TOMATE

SORBETE DE TOMATE CON HIERBAS

### INGREDIENTES

*6 porciones*

*800g de tomates rojos maduros  
75g de cebollitas/cebolleros picadas  
150ml de agua*

*sal y pimienta molida en el momento  
una pizca de azúcar*

*30g de hojas de albahaca o de menta bien picadas  
algunas hojas de albahaca o de menta, para  
decorar*

### PREPARACION

- 1 Cortar los tomates al medio y apretarlos ligeramente para quitarles las semillas.
- 2 Poner los tomates, las cebollas y el agua en una sartén. Cocinar a fuego lento hasta que los tomates estén bien blandos. Condimentar con sal y pimienta y una pizca de azúcar.
- 3 Presionar la mezcla de tomate a través de un colador fino colocado sobre un recipiente. Dejar que el puré se enfríe, luego colocarlo en una máquina para hacer helado y congelar.
- 4 Cuando el sorbete esté casi congelado, agregar la albahaca o la menta y mezclar hasta que quede parejo. Servir individualmente, decorado con hojas de albahaca o menta.

## SORBET AU MELON

SORBETE DE MELON

### INGREDIENTES

*10 porciones*

*500g de melón cantaloupe fresco, hecho puré  
125g de azúcar  
30g de glucosa líquida  
jugo de 1 limón  
algunas hojas de menta, para decorar*

### PREPARACION

- 1 Mezclar brevemente los ingredientes en una licuadora o una procesadora de alimentos. Verter en una máquina para hacer helado y congelar.
- 2 Servir en forma individual en una cáscara de melón, si se desea, decorado con hojas de menta.

### LOCURA POR EL MELÓN

La pulpa tierna del melón ha generado pasiones. Alejandro Dumas, el escritor francés del siglo XIX, autor de *Tres mosqueteros* y *El conde de Montecristo*, fue un adicto a la fruta que se dice que ofreció todas sus escrituras pasadas y futuras por una porción anual asegurada.



## SORBET AU CAMPARI

SORBETE DE CAMPARI

### INGREDIENTES

*20 porciones  
150g de azúcar  
150ml de agua  
1 vaina de vainilla, separada  
300ml de jugo de naranja  
100ml de Campari  
jugo de 1 lima*

### PREPARACION

- 1 Combinar el azúcar, el agua, y la vaina de vainilla en una sartén y cocinar a fuego lento, revolviendo, hasta que todo el azúcar se haya disuelto. Dejar que rompa el hervor, retirar del fuego y poner a un costado para que se enfríe.
- 2 Cuando esté frío, retirar la vaina de vainilla. Agregar el jugo de naranja, el Campari, y el jugo de lima; mezclar bien.
- 3 Verter la mezcla en una máquina para hacer helado y congelar. Servir.



# PLATOS PRINCIPALES

*Sea un plato principal simple o complejo, clásico o regional, contundente o ligero, la selección de ingredientes de calidad y las técnicas apropiadas son las claves del éxito. Cuando planifique un menú, debe elegir el plato que se adapte a su capacidad y a su presupuesto. Siempre es triste cuando un buen cocinero intenta hacer algo "especial", y termina por descubrir que es necesario sustituir los ingredientes para reducir costos. Es aún peor cuando una buena receta resulta disminuida porque una salsa no se revivió adecuadamente, o la carne no estuvo preparada de acuerdo con las instrucciones.*





# COQUILLES SAINT-JACQUES AU BROUILLY

## OSTIONES CON SALSA DE VINO TINTO

### INGREDIENTES

4-6 *porciones*  
 16 ostiones grandes, con corales si hay disponibles  
 sal y pimienta molida en el momento  
 12 papas  
 150g de habas  
 1/2 coliflor, partida en pequeñas coronas  
 200g de zanahorias pequeñas  
 200g de nabos pequeños  
 200g de cebolla de verdeo  
 50g de mantequilla clarificada  
 2 cebollitas eschalotes bien picadas  
 1/2 botella de brouilly o otro vino tinto frutado  
 100ml de caldo de ternera  
 125g de mantequilla, cortada en trozos pequeños  
 algunas ramitas de perejil/perejil para decorar

### PREPARACION

- 1 Sacar los ostiones de sus conchas y prepararlos (ver abajo). Cortar la carne blanca en tres rodajas. Si hay corales, cocinarlos en agua hirviendo con sal durante 1 minuto. Escurrirlos y refrescarlos en un recipiente de agua helada. Dejar a un costado.
- 2 Cocinar las papas, las habas, la coliflor, las zanahorias, los nabos, y la cebolla de verdeo, por separado, en agua hirviendo con sal, hasta que las verduras estén tiernas. Escurrir, refrescar, y dejarlas a un lado juntas en una olla.
- 3 Calentar la mantequilla clarificada en una sartén que no se pegue. Condimentar las rodajas de ostiones y saltar durante 1 ó 2 minutos. Hacerlo en tandas, si es necesario. Retirar los ostiones y mantenerlos calientes. Desectar el exceso de mantequilla clarificada.
- 4 Agregar las cebollitas eschalotes a la sartén junto con el vino. Poner a hervir y reducir a un glaseado, luego incorporar el caldo. Poner de nuevo a hervir, y seguir reduciendo hasta que la salsa tenga la consistencia de un jambe. Agregar, batiendo, la mantequilla, condimentar y mantener caliente.
- 5 Recalentar las verduras, con un poco de mantequilla, si se desea. Condimentar a gusto.
- 6 Acompañar las verduras, las rodajas de ostiones y los corales, y cubrirlos con la salsa en platos ya calentados. Decorar con el perejil/perejil y servir de inmediato.

### COMO SACAR LOS OSTIONES DE SUS CONCHAS Y PREPARARLOS

En Europa, los ostiones suelen venderse en sus conchas, con brillantes corales de color anaranjado rojizo tostados. Es importante quitar el músculo duro al costado del ostión, si no se dificultará la masticación cuando esté cocido.



**1** Insertar un cuchillo entre ambas conchas, y deslizarlo alrededor, para aflojar la carne. Abrir el ostión.



**2** Retirar la carne y el coral de la concha y desmenuar las membranas si algunas cocinas.



**3** Retirar el músculo duro del costado de la carne. Enjuagar la carne y el coral y dejar a un lado.





### VINOS DE BORGOSA

Muchos escritores abandonaron París durante la Segunda Guerra Mundial y se afincaron temporalmente cerca de Lyon. Para su deleite, descubrieron que los vinos burgueses del lugar eran excelentes, y escribieron sobre ellos con gran entusiasmo. Cuando la guerra terminó, París estaba sedienta de vinos como *Beaujolais*, *Mogeton*, *Gilroy*, y *Brouilly*.

El *Brouilly*, hecho de uvas que crecen cerca de Montagne de Brouilly, es mejor cuando se lo bebe sin añadir su salve. Tritado lo convierte en un vino perfecto para cocinar. Cuando se lo usa para este fin, el vino siempre debe hervirse, porque reduce su contenido de ácido y lo hace menos poderoso. El vino no debe superar en sabor a la salsa, sólo agregarle un toque de sabor.

“EN HEMBRICHO DE TU ESTOMAGO Y PARA TUS FRECUENTES ENFERMEDADES, NO BEBAS AGUA, SINO UN POCO DE VINO.”

**Sagrada Biblia**

(Tito: capítulo 5, versículo 23)





## FRICASSEE DE LANGOUSTINES EPICEES

LANGOSTINOS CONDIMENTADOS CON  
ESPECIAS SAITEADOS CON CHANTERELLES

### INGREDIENTES

*4 porciones*

*24 langostinos medianos*

*1 cucharada de mezcla de especias molidas, como anís  
estrellado, cometa, cardamomo, y comino*

*3 1/2 cucharadas de aceite de oliva*

*400g de hongos chanterelle*

*60g de mantequilla*

*1 cebollita eschalo bien picada*

*sal y pimienta molida en el momento*

*100ml de caldo de pollo*

*30g de perejil de hoja plana bien picado*

### PREPARACION

- 1 Pelar los langostinos, dejando la última sección de la cáscara y la cola. Poner los langostinos en un recipiente y agregar las especias y el aceite de oliva. Revolver, luego dejar marinar durante 1 hora.
- 2 Enjuagar con suavidad los hongos y secarlos. Saltearlos rápidamente en la mitad de la mantequilla con la cebollita y un poco de sal. Dejar a un costado.
- 3 Justo antes de servir, escurrir el aceite con especias de los langostinos, y saltearlos en una sartén antiadherente. Retirar los langostinos y mantenerlos calientes.
- 4 Desprender los jugos pegados en la base de la sartén con el caldo, luego poner a hervir hasta reducir dos tercios del líquido. Agregar el resto de la mantequilla, cortada en trozos pequeños, batiendo con vigor. Pasar la salsa a través de un colador fino.
- 5 Volver a calentar rápidamente los hongos con el perejil.
- 6 Condimentar los langostinos y los hongos y acomodarlos en platos. Echar la salsa alrededor y servir de inmediato.

## PICCATA D'ORMEAU AU NOILLY

ESCALOPE DE ABALONE CON VERMOUTH

### INGREDIENTES

*4 porciones*

*1 abalone/luxo sin la conchilla, de  
1kg aproximadamente*

*2 huevos*

*1 cucharadita de aceite vegetal*

*sal y pimienta molida en el momento*

*100g de harina*

*250g de pan rallado fino*

*300ml de vermouth seco*

*2 cebollitas eschalotes picadas*

*2 cucharadas de glaseado de carne (ver página 1-15)*

*300g de mantequilla, cortada en trozos pequeños*

*200ml de mantequilla clarificada*

*Para la decoración*

*1/2 atado de cebollín cortado*

*500g de filecos de tinta de calamar, cocidos (opcional)*

### PREPARACION

- 1 Limpiar y recortar el abalone/luxo. Envolverlo en un repasador y golpearlo bien hasta que esté tierno. Cortar el abalone en láminas pequeñas y delgadas.
- 2 Batir ligeramente los huevos con el aceite y los condimentos en un plato poco profundo. Cubrir los escalopes/láminas con harina, luego sumergirlos en la mezcla de huevo, y finalmente cubrílos con pan rallado. Dejar a un costado.
- 3 Poner el vermouth, las cebollitas, y el glaseado de carne en una sartén y dejar hervir. Reducir a un glaseado espeso. Agregar la mantequilla, de a poco por vez, batiendo con vigor. Condimentar la salsa y mantener caliente.
- 4 Freír/saltear los escalopes/láminas de abalone en la mantequilla clarificada hasta que estén dorados de ambos lados.
- 5 Colocar salsa en el centro de platos individuales. Acomodar los escalopes de abalone encima, decorar con el cebollín cortado, y los filecos de tinta de calamar, si se desea.

### ABALONE ANTIGUO

Mariscos de conchas sacados de Catalina Island, en las costas occidentales de los Estados Unidos, sugieren que los residentes de lo que hoy llamamos California han disfrutado del abalone desde el quinto milenio antes de Cristo.

El abalone, ormeau en francés, es un gastrópodo marino grande que se identifica rápidamente por su conchilla en forma de oreja. Se encuentran muchas variedades en distintos lugares, incluyendo las islas del Canal de la Mancha y el mar Mediterráneo, donde una curiosa forma de abalone se ha ganado el sobrenombre de Oreilles de Saint-Pierre, y orques de Saint-Paul.



# PAUPIETTES DE SAUMON AU BEURRE BLANC

## ROLLITOS DE SALMON RELLENOS CON SALSA BLANCA DE MANTEQUILLA

### INGREDIENTES

#### 6 porciones

1 salmón, de aproximadamente 1,5kg  
un poco de mantequilla  
3 cebollitas/cebolotes bien picadas  
100ml de vino blanco seco  
200ml de caldo de pescado  
algunas hojas de estragón, para decorar  
arroz pilaf (ver página 61), para servir

#### Para el relleno

9 ostiones, sólo la carne blanca  
2 claras  
100ml de crema  
1/4 taza de perejillo/persejil bien picado  
1/4 taza de estragón bien picado  
sal y pimienta molida en el momento  
una pizca de pimienta de cayena

#### Para la salsa

200ml de vinagre de vino blanco  
3 cebollitas/cebolotes picadas  
un bouquet garni  
300g de mantequilla, cortada en trozos pequeños

### PREPARACION

- 1 Hacer el relleno: poner los ostiones en una procesadora de alimentos y licuar hasta formar una crema pareja. Agregar las claras y procesar un poco más. Colocar en un recipiente y ponerlo encima de otro lleno de agua helada. Incorporar de a poco la crema, batiendo siempre. Agregar las hierbas picadas, la sal, la pimienta de cayena.
- 2 Pelar el salmón (ver página 139) y cortarlo en filetes rectangulares, finos y largos. Hacer los rollitos con los rectángulos de salmón y el relleno (ver abajo).
- 3 Poner los rollitos de salmón en una fuente enmantecada con las cebollitas/cebolotes, el vino, y el caldo de pescado. Cocinar en el horno a 170°C, durante 10-15 minutos.
- 4 Retirar los rollitos, condimentar con sal y pimienta y mantener caliente. Colar el líquido de cocción a una sartén.
- 5 Hacer la salsa: agregar el vinagre, las cebollitas/cebolotes, y el bouquet garni al líquido de cocción, y hervir hasta que se haya reducido bien. Desechar el bouquet garni. Incorporar de a poco la mantequilla, batiendo bien. Controlar el condimento.
- 6 Acensular los rollitos de salmón y la salsa en los platos, y decorar con las hojas de estragón. Servir con arroz pilaf.

## COMO HACER ROLLITOS DE PESCADO

Aquí los rollitos son filetes de pescado cortados muy delgados a los que se agregó con relleno antes de enrollarlos en papeles cilíndricos. A veces, los rollitos son simplemente filetes de pescado enrollados sobre una moqueta.



**1** Colocar los filetes en una lámina de papel no adherente. Usar cada filete con una capa de relleno.



**2** Usar el papel para ayudar a enrollar los paupiettes, empezando por el extremo más corto del papel.



**3** Doblar los bordes del papel para asegurar el rollito. Refrigerar durante 30 minutos. Retirar el papel.





## ARROZ PILAF

*El arroz que se cocina con el método pilaf debe quedar separado y no pegarse. Aquí, se lo acompaña con choclo/elote, zanahorias, arvejas/chícharos, y zapallitos/calabacitas.*

- 50g de mantequilla • 1 cebolla bien picada
- 500g de arroz de grano largo
- 500ml de caldo de pollo caliente • un bouquet garni
- sal y pimienta molida en el momento

### *Para la decoración*

- 125g de choclo/elote • 125g de zanahorias cortadas en dados • 125g de arvejas/chícharos
- 1 zapallito/calabacita cortado en rodajas finas

Derretir la mantequilla en una clla, agregar la cebolla y saltearla hasta que esté blanda. Agregar el arroz y cocinar durante 2 minutos, o hasta que todos los granos estén transparentes. Agregar el caldo caliente con el bouquet garni y la sal y la pimienta. Tapar y dejar hervir. Bajar el fuego y dejar cocinar, sin revolver, durante unos 20 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y todo el líquido se haya absorbido. Condimentar el arroz. Cocinar todas las verduras en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas, escurrir, y luego agregar el choclo/elote, las zanahorias, y las arvejas/chícharos al arroz. Decorar con las rodajas de zapallito/calabacita.





## TURBOT POELE AUX CEPES ET PLEUROTTE

RODABALLO/PESCADO DE CARNE BLANCA  
FRITO CON SETAS Y HONGOS OSTRA

### INGREDIENTES

*8 porciones*

- 1 rodaballo/pescado de carne blanca, de 2-2,5 kg aproximadamente, cortado en filetes y sin piel*
- 300ml de caldo de ternera*
- sal y pimienta molida en el momento*
- 175g de mantequilla*
- 100ml de aceite vegetal*
- 160g de mantequilla*
- 600g de setas/champañones limpios y cortados*
- 500g de hongos ostra limpios y cortados u hongos secos rehidratados*
- 3 cucharadas de cebollitas cebolotes bien picadas*
- 3 cucharadas de perejil de hoja plana picado*

### PREPARACION

- 1 Cortar 8 trozos iguales de los filetes de rodaballo, cada uno de 160g. Dejar a un costado.
- 2 Hervir el caldo de ternera hasta que se haya reducido a un glaseado. Mantener caliente.
- 3 Condimentar los trozos de rodaballo y cubrirlos ligeramente con harina. Calentar el aceite con un tercio de la mantequilla, agregar los trozos de pescado, y freír/saltear hasta que estén dorados.
- 4 Mientras tanto, en otra olla, cocinar las setas/champañones y los hongos en un poco de mantequilla. A mitad de la cocción, agregar las cebollitas y el perejil. Condimentar.
- 5 Acomodar el rodaballo y los hongos en platos individuales calentados. Rápidamente derretir el resto de la mantequilla en una olla, cocinar hasta que esté dorada (beurre noisette), y luego verter sobre el rodaballo. Servir de inmediato, con el glaseado de ternera.

## FILETS DE MOURE FRAICHE AUX FEVES

FILETES DE BACALAO CON HABAS

### INGREDIENTES

*8 porciones*

- 1 filete de bacalao/pescado de carne blanca, de 1,5 kg aproximadamente, sin piel*
- 50g de sal marina gruesa*
- 500g de habas*
- 3 1/2 cucharadas de aceite de oliva*
- 200g de cebollitas pequeñas*
- 30g de azúcar*
- Para la salsa*
- 10 dientes de ajo*
- sal y pimienta molida en el momento*
- 100g de mantequilla*
- 200g de mirepoix de verduras (ver página 133)*
- 2 tomates concassés (ver página 130)*
- un bouquet garni*
- 1 lita de cáscara de limón*
- 300ml de vino blanco seco*
- 1 cucharadita de granos de pimienta blanca, pisados*
- jugo de 1 limón*

### PREPARACION

- 1 Cubrir el pescado con la sal marina de un modo parejo. Dejar en lugar seco durante al menos 2 horas.
- 2 Mientras tanto, preparar el puré de ajo para la salsa: cocinar el ajo en agua salada con 15g de mantequilla hasta que esté tierno. Colar y hacer puré.
- 3 Cocinar las habas en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas. Cuando estén frías, quitarles la cáscara. Mantener calientes.
- 4 Enjuagar el pescado con agua fría y secar. Calentar el aceite en una placa de hornear. Poner el pescado y darle vuelta para que se cocine de aceite. Cocinar en el horno a 200°C, durante 20 minutos.
- 5 Mientras tanto, acaramelar las cebollitas en un poco de agua salada con la mantequilla y el azúcar. Mantener calientes.
- 6 Hacer la salsa: poner el mirepoix y los tomates en una sartén. Agregar agua hasta cubrir, un poco de sal, el bouquet garni, y la cáscara de limón. Poner a hervir, y cocinar a fuego lento hasta que estén tiernos. Agregar el vino y los granos de pimienta y poner a hervir de nuevo.
- 7 Convertir la salsa en puré en una licuadora o procesadora de alimentos hasta que esté pareja y un poco espesa. Pasar por un colador, luego volver a calentar con el puré de ajo, el resto de la mantequilla, y el jugo de limón.
- 8 Condimentar el pescado y comarlo en rodajas. Colocar salsa en el centro de platos individuales, y acomodar encima el pescado, las habas y las cebollitas.



## SUPREMES DE SAUMON ROTI EN CROUTE D'AMANDES

SALMON EN UNA CAPA CROCANTE DE  
ALMENDRAS CON SALSA ROJA DE  
MANTEQUILLA

### INGREDIENTES

#### 6 porciones

6 trozos de filete de salmón, cada uno de 150g  
aproximadamente

sal y pimienta molida en el momento

60g de manteca clara clarificada

algunas ramitas de perejillo/perejil, para decorar

#### Para la beurre rouge

4 cucharadas de vino tinto

2 cebollitas cebollotes bien picadas

3 cucharadas de caldo de pescado

100g de manteca, cortada en trozos pequeños  
una pizca de azúcar

#### Para la capa de almendras

50g de almendras molidas

50g de pan rallado

60g de manteca, ablandada

1 huevo ligeramente batido

2 cucharadas de perejil bien picado

1 cucharadita de aceite de almendras

### PREPARACION

- 1 Comenzar por la beurre rouge: combinar el vino tinto y las cebollas en una olla, poner a hervir, y cocinar hasta reducir a un glaseado de la consistencia de un jarabe.
- 2 Mientras tanto, mezclar los ingredientes para la capa de almendras.
- 3 Condimentar los trozos de pescado con sal y pimienta. Freír/saltear el pescado de un solo lado en la manteca clarificada hasta que esté firme. Retirar del fuego. Presionar la mezcla de la capa crocante en el lado no cocido de cada trozo de pescado hasta que quede pareja.
- 4 Colocar el pescado, con el lado cubierto hacia arriba, bajo el grill caliente y cocinar hasta que esté ligeramente dorado y el pescado esté apenas firme.
- 5 Agregar el caldo de pescado al vino tinto reducido y seguir reduciendo. Incorporar la manteca de a poco, batiendo bien. Condimentar con sal, pimienta y una pizca de azúcar. Pasar a través de un colador fino.
- 6 Colocar los trozos de pescado en el medio de platos individuales calentados y rodearlos con beurre rouge. Decorar con perejillo/perejil y servir de inmediato.

## POMPANOS A LA MEDITERRANEENNE

POMPANOS EN SALSA DE AJO

### INGREDIENTES

#### 8 porciones

8 pompanos o róbalo, cada uno de 500g

aproximadamente, limpios

un poco de sal

200g de chiles/ajíes serranos secos u otros chiles/ajíes  
muy picantes, bien picados

500ml de aceite de oliva

24 dientes de ajo cortados en rodajas

500g de manteca

24 dientes de ajo, hechos puré

200g de chiles/ajíes serranos frescos u otros chiles/ajíes  
verdes muy picantes, bien picados

### PREPARACION

- 1 Condimentar el pescado con la sal, luego pasarlos por los chiles/ajíes secos picados. Freír/saltear en aceite de oliva hasta que estén cocidos y bien dorados de ambos lados.
- 2 Mientras tanto, freír/saltear suavemente en manteca el ajo en rodajas hasta que esté dorado. Retirar con una escurridera y secar sobre toallas de papel.
- 3 Volver a calentar la manteca y mezclar con el puré de ajo y los chiles/ajíes frescos picados.
- 4 Escurrir el pescado sobre toallas de papel y colocarlo en una fuente. Colocar por encima la manteca de ajo y chile y las rodajas de ajo dorado. Servir de inmediato.

### PICANTE Y SABOROSO

La molida/salsa de este contundente guisado tiene rasgos de sus orígenes sudamericanos. Se puede usar cualquier tipo de chiles/ajíes frescos y secos, pero los chiles serranos picantes son los más adecuados. El guisado puede hacerse con pompano, un pescado excelente que se encuentra en las aguas entre Florida y la costa de Venezuela, o con róbalo, un miembro de la familia de los róbalo, que se encuentra en el mar Mediterráneo.





# FILETS DE ROUGETS EN ECAILLES CROUSTILLANTES

## FILETES DE LISA/SALMONETE ROJO CON ESCAMAS DE PAPA

*Esta elegante receta para una cena es una de las favoritas del ex chef de los restaurantes Le Doyen y Carré d'Or en París, el chef Bouchereau, que la escribió para su curso avanzado en Le Cordon Bleu.*

### INGREDIENTES

#### 4 porciones

4 lisas/salmonetes rojos, cada uno de 200g  
aproximadamente  
1 yema ligeramente batida  
200g de papas  
un poco de mantequilla clarificada

#### Para la salsa

2 naranjas  
200ml de vino blanco seco  
2 cebollitas eschaloas picadas  
100ml de crema entera  
125g de mantequilla, cortada en trozos pequeños  
1 zanahoria, cortada en dados pequeños  
2 cucharadas de Cointreau

#### Para la guarnición

crema de brócoli (ver página 65)  
algunas coronas de brócoli, ligeramente cocidas  
algunas tiras de zanahoria en juliana, cocidas

### PREPARACION

- 1 Quitar las escamas del pescado, luego cortarlo en filetes, dejándole la piel (ver página 159). Con cuidado, retirar todas las espinas, y dejar los filetes a un lado.
- 2 Preparar la salsa: pelar la cáscara de las naranjas y cortarla en trozos pequeños; dejar a un costado. Extraer el jugo de las naranjas en una olla, y hervir hasta que se reduzca a un glaseado.
- 3 Reducir el vino con las cebollitas en otra olla. Agregar la crema y volver a reducir, luego incorporar la mantequilla de a poco, batiendo bien. Pasar por un colador fino y agregar al glaseado de naranja, la cáscara de naranja, los dados de zanahoria, y el Cointreau. Mantener la salsa caliente.
- 4 Sumergir el lado con piel del pescado en la yema de huevo. Preparar y colocar las escamas de papas en capas (ver abajo).
- 5 Cocinar el pescado sobre el lado cubierto por las papas, en una sartén antiadherente, hasta que esté hecho.
- 6 Colocar la salsa en platos individuales y acomodar dos filetes de pescado encima. Decorar con la crema de brócoli, las coronas, y la juliana de zanahoria.

### COMO PREPARAR LAS ESCAMAS DE PAPA Y COLOCARLAS EN CAPAS

Las escamas de papa son una novedad que hace muy atractiva y tiene un sabor delicioso. Untarlas con mantequilla clarificada antes de cocinarlas ayuda a impedir su desmenuzamiento, y también ayuda a que las escamas se mantengan unidas.



**1** Pelar las papas y usar un cuchillo afilado para redondear los bordes. También puede usarse un colador de bizcochos.



**2** Cocinar las papas redondeándolas en rodajas muy delgadas. También puede usarse un pelador de verduras.



**3** Colocar las papas, un poco superpuestas, sobre los filetes de pescado. Untarlas con mantequilla clarificada.





## CREMA DE BROCOLI

Esta "crema" es un puré de verduras bastante untado con huevos para adquirir firmeza. Se puede usar el mismo método con otras verduras y es especialmente delicioso con alcachofas, calabacitas, espinaca, y zanahorias.

### 4 porciones

- mantequilla derretida, para el molde • 100g de brócoli
- 1 yema • 1/2 huevo entero
- 3 1/2 cucharadas de crema para batir
- una pizca de nuez moscada rallada en el momento
- sal y pimienta molida en el momento

Pintar un molde para horno con mantequilla derretida, y refrigerar hasta que esté listo. Colocar un círculo de papel que no se pegue en el fondo y pintarlo con mantequilla derretida. Cocinar el brócoli en agua hirviendo con sal durante 7 minutos, o hasta que esté tierno. Colar el brócoli y hacerlo puré en una procesadora de alimentos. Mezclar el puré con todos los restantes ingredientes. Colocar en el molde preparado. Hornear en un *bain marie* en el horno calentado a 180°C, durante 10 minutos, o hasta que esté ligeramente hecho. Usar dos cucharas de postre para dar a la crema de brócoli la forma de quenelles. Como alternativa, desmoldar la crema de brócoli en una fuente, retirar el papel, y cortarla en porciones.





## SOLE MURAT

TIRAS DE LENGUADO FRITO/SALTEADO  
CON DADOS DE ALCAUCHILES/  
ALCACHOFAS Y DE PAPAS

### INGREDIENTES

#### 4 porciones

4 lenguados, cada uno de 150-160g aproximadamente,  
limpios

2 alcachofas/alcachofas melongas  
jugo de 1 1/2 limón

300g de papas cortadas en dados

75g de mantequilla clarificada

un poco de harina, para cubrir

125g de mantequilla

2 cebollitas eschaloates bien picadas

3 cucharadas de jugo de carne (ver página 145)

sal y pimienta molida en el momento

perejil bien picado, para decorar

### PREPARACION

- 1 Hacer filetes de los lenguados (ver página 139). Cortarlos en tiras largas y finas, o goujonettes.
- 2 Tropear los alcachofes/alcachofas (ver página 134), y retirar el centro. Cortar los corazones en pequeños dados. Rociar los dados con un poco de jugo de limón para impedir la decoloración.
- 3 Saltear los dados de papa en un poco de la mantequilla clarificada hasta que estén dorados y tiernos. Mantener calientes.
- 4 En otra sartén, saltear los dados de alcachofes/alcachofas en un poco de la mantequilla clarificada hasta que estén tiernos. Mantener calientes.
- 5 Cubrir las goujonettes de lenguado con harina y freír en el resto de la mantequilla clarificada hasta que estén doradas.
- 6 Derretir 15g de la mantequilla en una sartén y cocinar las cebollitas eschaloates. Incorporar el jugo de carne y el resto del jugo de limón. Batiendo, agregar el resto de la mantequilla, cortada en trozos pequeños, y condimentar a gusto.
- 7 Servir con los dados de papa y de alcachofa/alcachofa, y la salsa, en platos soperos de poca profundidad. Esparcir el perejil picado por encima.

## MULETS ROTIS MENAGERE

MEJOL GRIS CON VERMOUTH,  
HONGOS Y HERBAS

### INGREDIENTES

#### 6 porciones

6 mejiles grises, cada uno de 300g aproximadamente,  
limpios

50g de cebollitas eschaloates picadas

250ml de vino blanco seco

2 cucharadas de vermouth seco

150g de champiñones cortados

10 granos de pimienta negra

un poco de sal

6 ramitas de tomillo

1 hoja de laurel

300g de mantequilla, cortada en trozos pequeños

jugo de 1/2 limón

3 cucharadas de perejil bien picado

1 dado de cebolla cortado

#### Para las papas con perejil

750g de papas nuevas

75g de mantequilla

perejil bien picado

### PREPARACION

- 1 Acomodar los pescados enteros sin superponer en una placa para horno. Agregar las cebollitas picadas, el vino, el vermouth, los hongos cortados, los granos de pimienta negra, y sal. Colocar una ramita de tomillo y una hoja de laurel encima de cada pescado. Cocinar en el horno precalentado a 200°C durante 20 minutos, o hasta que el pescado esté tierno.
- 2 Mientras tanto, cocinar las papas sin pelar en agua hirviendo con sal durante 12 minutos, o hasta que estén tiernas. Escurrir, pelarlas y mezclarlas con la mantequilla y el perejil picado. Mantener tibio.
- 3 Pasar el pescado a una fuente para servir y mantener caliente. Colar el líquido de cocción del pescado en una sartén y poner a hervir. Reducir a la mitad.
- 4 Incorporar la mantequilla al líquido de cocción reducido, de a poco. Agregar el jugo de limón. A último momento, agregar las hierbas.
- 5 Cubrir el pescado con la salsa y servir con las papas con perejil.

### EL SIGNIFICADO DE MENAGERE

La palabra de este plato para menagerie significa un conjunto de platos que se sirven en un plato o en varios platos, pero en general, platos sencillos y pequeños que se sirven juntos. A veces, también se refieren a platos que se sirven en un plato o en varios platos.



## FILETS DE SOLE A LA PORTUGAISE

FILETES DE LENGUADO CON TOMATES,  
HONGOS Y CEBOLLAS

### INGREDIENTES

#### 4 porciones

- 4 langostinos, cada uno de 400g aproximadamente, limpios
- 3 cebollas, 1 picada y 2 cortadas en rodajas
- 1 zanahoria picada
- 150g de mantequilla
- 300ml de agua
- 100ml de vino blanco seco
- un bouquet garni
- 350g de tomates concassés (ver página 136)
- 125g de hongos cortados en rodajas
- 1/2 atado de cebollín cortado
- una pizca de pimienta de cayena
- sal y pimienta molida en el momento
- 15g de harina
- perejil bien picado, para decorar

### PREPARACION

- 1 Hacer filetes de lenguado (ver página 138); reservar las espinas.
- 2 Cocinar la cebolla y la zanahoria picadas en 15g de la mantequilla hasta que estén blandas. Agregar las espinas de pescado, el agua, la mitad del vino, y el bouquet garni. Poner a hervir, y dejar cocinar durante 20 minutos, revolviendo cada tanto.
- 3 Mientras tanto, cocinar las rodajas de cebollas en 30g de la mantequilla, hasta que estén doradas. Agregar los tomates y los hongos y cocinar durante 15 minutos, revolviendo cada tanto. Retirar del fuego, agregar el cebollín, y mantener caliente.
- 4 Colar el caldo de pescado y regresarlo a la olla. Hervir hasta que se reduzca a la mitad.
- 5 Condimentar el lenguado con la pimienta de cayena, la sal y la pimienta a gusto. Enrollar los filetes, y colocarlos uno al lado del otro, en una fuente para servir que resista la llama. Agregar el caldo de pescado reducido y el resto del vino, y cocinar en horno precalentado a 180°C durante 10-12 minutos. Retirar el líquido y guardar. Tapar el pescado y mantener caliente.
- 6 Derretir 30g de mantequilla en una sartén y agregar la harina. Cocinar, revolviendo, durante 1-2 minutos. Agregar el líquido de cocción reservado, poner a hervir, y cocinar hasta que la salsa esté pareja, revolviendo constantemente. Incorporar el resto de la mantequilla, cortada en trozos pequeños. Controlar el condimento.
- 7 Con una cuchara, colocar las verduras calientes en los rollos de pescado, cubrir con salsa y glasear bajo el grill caliente durante unos minutos. Servir bien caliente, con perejil por encima.

## SAINT-PIERRE BRAISE AU CORIANDRE

DORADO/JOHN DORY AL HORNO  
CON CILANTRO

### INGREDIENTES

#### 4 porciones

- 150g de mantequilla
- 2 cebollitas espinosas picadas
- 1 dorado/John Dory, de 1,25kg aproximadamente, limpio
- 1 atado de cilantro, picado, guardar los tallos
- 20 semillas de cilantro
- 300ml de vino blanco seco
- 200ml de caldo de pescado
- 1,25kg de tomates pelados y cortado en rodajas
- pepino torcido (ver página 135), para decorar
- sal y pimienta molida en el momento
- 300ml de crema entera

### PREPARACION

- 1 Pintar una fuente grande para horno con 45g de mantequilla y colocar las cebollitas en el fondo. Poner el pescado en la fuente y agregar los tallos de cilantro fresco y las semillas de cilantro. Verter el vino y el caldo.
- 2 Cocinar en el horno precalentado a 180°C durante 10-12 minutos.
- 3 Levantar el pescado del líquido y quitarle la piel.
- 4 Volver a colocar el pescado en la fuente. Acomodar las rodajas de tomate por encima, imitando las escamas. Colocar en el horno para terminar de cocinar: unos 10 minutos.
- 5 Mientras tanto, saltear el pepino en 30g de mantequilla durante 2-3 minutos. Condimentar y mantener caliente.
- 6 Pasar el pescado a una fuente para servir y mantener caliente. Colar el líquido de cocción en una olla. Poner a hervir hasta que se reduzca. Incorporar la crema y el resto de la mantequilla, cortada en trozos pequeños. Condimentar la salsa y, a último momento, agregar las hojas de cilantro picadas.
- 7 Colocar la salsa sobre el pescado, decorar con el pepino, y servir.

### LA PARABOLA DE JOHN DORY

El dorado/John Dory, o Saint-Pierre, es un pescado ovalado y largo, que se identifica por una mancha negra a cada lado de su cuerpo. La leyenda cuenta que esas manchas son las huellas digitales de San Pedro, que, después de haberlo pescado y escuchado su sermón en el paso de su bote, tuvo compasión y lo devolvió al Mar de Galilea. Si bien es cierto que este pescado tiene un tamaño parecido al gurnido europeo, está fuera del agua, el Mar de Galilea es un lago de agua dulce, y no es posible que sea el hábitat de un pescadito mar como este.



# BOUDIN DE SAUMON AU VIN DE CHINON

SALCHICHA DE SALMON CON SALSA DE VINO TINTO



“COCINAR ES UN ARTE; REQUIERE UN TRABAJO DURO Y A VECES DESAGRADABLE, PERO AL FINAL, LO QUE PREVALECE ES EL LADO CREATIVO.”

Constance Spry y Rosemary Hume  
The Constance Spry Cookery Book

## LA CONEXION CHINON-RAHELAI

Cuando seleccione una botella de vino Chinon para esta receta, tenga en cuenta esta historia. Las uvas del vino se cultivan en el Loira en los alrededores de Islet de Gouffray en Chinon, donde Juana de Arco obligó a Carlos VII (el Delfín) que forzara a los ingleses a salir de Francia.

Más tarde, un hijo nativo de Chinon, François Rabelais (1483-1553), se convirtió en uno de los humanistas y escritores satíricos más importantes de Francia, criticando a la iglesia y al gobierno con sus audaces publicaciones. También fue un gran gastrónomo y escritor de gastronomía. Su madre, Anne L'hopiti, es una antepasada de André Corneau, presidente y director de Le Cordon Bleu.



## INGREDIENTES

**8 porciones**

625g filetes de salmón, sin piel y sin espinas  
 3 huevos  
 500ml de crema  
 1/2 atado de estragón bien picado  
 1/2 atado de perejil bien picado  
 1/2 cucharadita de nuez moscada  
 sal y pimienta molida en el momento  
 1-8 metros de tripa de puerco o recubrimiento para  
 salchichas sintético

**Para la salsa**

100g de mirepoix de verduras (ver página 133)  
 100g de mantequilla  
 un bouquet garni  
 aproximadamente 400g de espinas de salmón  
 1 cucharadita de granos de pimienta pisados  
 500ml de buen vino tinto, por ejemplo Cabernet  
 200ml de caldo de ternera oscuro  
 2 cucharaditas de glaseado de carne

**Para la guarnición**

4 zapallitos/calabacitas, cortados en porciones grande  
 (ver página 135)  
 200g de hongos silvestres u hongos secos rehidratados  
 1 cebollita cebolote bien picada  
 30g de mantequilla  
 huevos de salmón

## PREPARACION

- 1 Hacer el relleno de las salchichas: hacer puré el salmón y los huevos en una procesadora de alimentos hasta que formen una mezcla pareja. Pasar a través de un colador fino a un recipiente. Colocar este recipiente en otro con agua helada y de a poco incorporar, batiendo, la crema. Agregar las hierbas picadas, la nuez moscada, y sal a gusto. Tapar y dejar a un lado en un sitio fresco.
- 2 Hacer la salsa: cocinar el mirepoix en 30g de mantequilla. Agregar el bouquet garni, las espinas de salmón, los granos de pimienta, y el vino, y poner a hervir. Cocinar a fuego lento durante 25 minutos.
- 3 Mientras tanto, preparar la guarnición: cocinar las bolas de zapallito/calabacita en un poco de agua hirviendo con sal hasta que estén apenas tiernas. Escurrir y mantener caliente. Saltear los hongos y la cebollita echalo en la mantequilla. Dejar a un lado y mantener caliente.
- 4 Colar el caldo de vino tinto y volver a ponerlo en la olla. Hervir hasta que se reduzca a la mitad. Agregar el caldo de ternera y el glaseado de carne. Volver a hervir para reducir el líquido hasta que adquiera la consistencia de un jarabe, luego incorporar, batiendo, el resto de la mantequilla, cortada en trozos pequeños. Controlar el condimento, y mantener la salsa caliente.
- 5 Preparar las salchichas de salmón (ver abajo).
- 6 Sumergir las salchichas en una sartén grande con agua hirviendo a fuego lento. Cocinar durante unos 6 minutos.
- 7 Sacar las salchichas, retirar la tripa, y cortarlas en rodajas. Poner los hongos en el centro de platos individuales, colocar las rodajas de salchichas encima de los hongos y la salsa cubriendo las salchichas. Decorar con los zapallitos/calabacitas y los huevos de salmón. Servir de inmediato.

## COMO PREPARAR LAS SALCHICHAS DE SALMON

Las salchichas se mantienen unidas en una tripa.

Tradicionalmente, esta tripa era natural, y provenía del intestino de los animales, pero en carnicerías selectas hoy día se encuentran otras alternativas. Las tripas deben ponerse en remojo 1-2 horas antes de usar para que puedan plegarse.



**1** Limpiar la tripa, pasando suavemente agua fría a través de ella. Con un hilo, quitar todo de sus extremos.



**2** Colocar un poco del relleno de salchicha en una manga y, a través de un agujero, introducirlo en la tripa.



**3** Retornar la salchicha a intervalos regulares. Anar el extremo abierto de la tripa con un hilo.



## TRUITES FARCIES A L'OIGNON AU VIN

TRUCHA RELLENA CON CEBOLLAS  
Y COCIDA EN VINO TINTO

### INGREDIENTES

#### 6 porciones

625g de cebollas cortadas en rodajas finas  
100g de mantequilla  
sal y pimienta molida en el momento  
un poco de azúcar  
3 cucharadas de perejil bien picado  
750ml de vino tinto  
3 cebollitas echalotes picadas  
un bouquet garni  
6 truchas, cada una de 200-250g, limpias y sin la  
espina del dorso (ver página 138)  
400ml de caldo de ternera  
18 champiñones terciados (ver página 134)  
jugo de 1/2 limón

#### Para las papas con cebollín

875g de papas torneadas (ver página 135)  
75g de mantequilla  
1 atado de cebollín cortado

### PREPARACION

- 1 Cocinar suavemente las cebollitas en 50g de mantequilla hasta que estén bien blandas, pero no tengan color. Condimentar con sal, pimienta y azúcar, a gusto. Retirar del fuego e incorporar el perejil picado. Dejar enfriar un poco.
- 2 Combinar el vino, las cebollas echalotes, y el bouquet garni en una sartén y hervir hasta que se reduzca a la mitad.
- 3 Abrir la trucha deshuesada y condimentar el interior. Dividir las cebollas entre las truchas. Volver a darle forma a los pescados y colocarlos en una sola capa en una fuente para horno enmantecada.
- 4 Verter el caldo de ternera y la reducción de vino sobre el pescado y dorar en el horno precalentado a 180°C durante 10-15 minutos.
- 5 Mientras tanto, cocinar los champiñones con el jugo de limón y agua suficiente para cubrir. Escurrir bien.
- 6 Preparar las papas con cebollín: cocinar las papas en agua hirviendo con sal hasta que estén apenas hechas. Escurrir bien.
- 7 Cuando las truchas estén listas, pasarlas a una fuente para servir, calentada, taparlas y dejarlas a un costado. Colar el líquido de cocción a una sartén y hervir hasta que adquiera la consistencia de un jarabe. Incorporar, batiendo, el resto de la mantequilla, cortada en trozos pequeños. Agregar los champiñones y condimentar.
- 8 Verter la salsa sobre la trucha. Servir de inmediato con las papas mezcladas con la mantequilla y el cebollín.

## DARNES DE COLIN, PATES AU BASILIC, SAUCE PISTOU

TAJADAS DE MERLUZA CON PASTA A LA  
ALBAHACA Y PISTOU DE TOMATE

### INGREDIENTES

#### 8 porciones

1 merluza, de aproximadamente 2 kilos, limpia  
sal y pimienta molida en el momento  
1.25ml de aceite de oliva

#### Para la pasta a la albahaca

400g de harina  
4 huevos  
2 cucharaditas de aceite de oliva, y un poco más para  
cocinar los fideos  
1/2 atado de albahaca picado  
30g de mantequilla

#### Para el Pistou de Tomate

100ml de aceite de oliva  
375g de tomates concassés (ver página 136)  
3 dientes de ajo picados  
175ml de crema entera  
1/2 atado de albahaca picado  
150g de mantequilla, cortada en trozos pequeños

### PREPARACION

- 1 Cortar la merluza en tajadas (ver página 139), condimentarlas, darles una forma redonda, y asegurarlas con un hilo.
- 2 Hacer la pasta a la albahaca: cerrar la harina en un recipiente y agregar los huevos, el aceite, la albahaca y un poco de sal. Mezclarlos hasta formar la masa, luego amasarla hasta que esté bien unida. Envolver y refrigerar durante, al menos, 50 minutos.
- 3 Mientras tanto, hacer el pistou: calentar el aceite en una sartén y agregar los tomates, el ajo y el condimento. Tapar con un círculo de papel antiadherente enmantecado y cocinar hasta que espese. Dejar a un lado.
- 4 Hacer los fideos de albahaca pasando la masa por una máquina para hacer pastas.
- 5 Condimentar las tajadas de merluza y saltearlas en aceite de oliva caliente durante 10 minutos, o hasta que estén cocidas, dándolas vuelta una vez. Retirar el hilo y la espina central del pescado; mantener caliente.
- 6 Cocinar los fideos con un poco de aceite de oliva en agua hirviendo con sal. Colar y saltear en mantequilla durante 1 minuto.
- 7 Recalentar el pistou e incorporar la crema, la albahaca picada y la mantequilla.
- 8 Servir las tajadas de merluza sobre un lecho de fideos con el pistou por encima.



## PAVE DE DAURADE AU BEURRE D'ALGUE

DORADO DE MAR SALTEADO CON  
MANTEQUILLA DE ALGAS

### INGREDIENTES

#### 4 porciones

4 filetes de dorado/lenguado de mar con piel, cada uno  
de 150g aproximadamente  
sal y pimienta molida en el momento  
400ml de vino blanco seco  
50g de cebolla picada  
1 cucharada de puré de tomate  
un poco de aceite de oliva

#### Para la mantequilla de algas

200g de algas comestibles, cocidas  
350g de mantequilla ablandada  
jugo de 1 limón

75g de aceitunas negras, desamanzadas y picadas

#### Para la guarnición

750g de fideos al huevo  
1 tomate cortado en dados

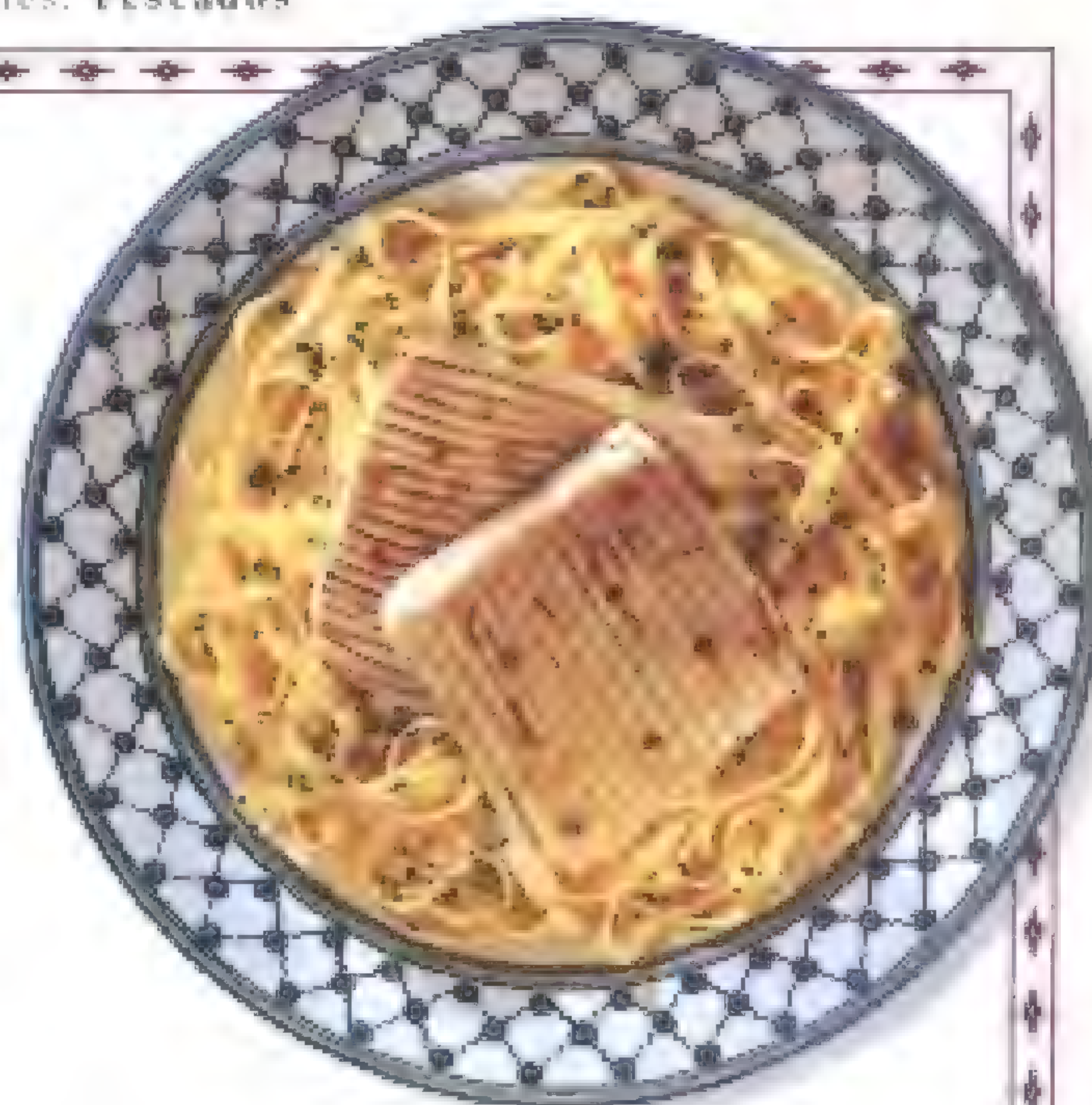
### PREPARACION

- 1 Hacer una hendidura en la piel de cada filete. Condimentar los filetes y dejar a un costado.
- 2 Poner el vino, la cebolla, y el puré de tomate en una sartén. Hervir hasta que se reduzca a un glaseado.
- 3 Mientras tanto, hacer la mantequilla de algas: poner todos los ingredientes en una licuadora o una procesadora de alimentos y procesar hasta formar un puré parejo.
- 4 Incorporar, batiendo, la mantequilla de algas al glaseado de vino y tomate. Condimentar la salsa, y mantener caliente.
- 5 Calentar una olla que no se pegue ligeramente aceitada, agregar los filetes de pescado y cocinar un poco, sólo del lado de la piel, hasta que estén apenas hechas.
- 6 Mientras tanto, cocinar los fideos al huevo en agua hirviendo con sal y un poco de aceite de oliva durante unos 5 minutos. Colar bien.
- 7 Colocar la salsa en platos individuales y acomodar los filetes de pescado encima. Decorar con los dados de tomate. Servir de inmediato, con los fideos al huevo.

### UNA VERDURA DE MAR

Las algas son un ingrediente fundamental en la cocina japonesa, y hay muchas variedades diferentes que son comestibles y están disponibles, como wakame, nori y Kelp. Cuando se usan en recetas de pescado, contribuyen a darle un hermoso color verde.

Las algas son muy nutritivas: están llenas de vitaminas, minerales y proteínas.



## AILES DE RAYE AU SAFRAN

ALAS DE RAYA  
CON UNA VINAGRETA DE AZAFRÁN

### INGREDIENTES

#### 6 porciones

1,5kg de alas de raya  
200ml de vinagre de vino blanco  
200ml de court bouillon (ver página 51)  
1kg de fideos al huevo, cocidos y mezclados con perejil  
bien picado, para servir

#### Para la vinagreta de azafrán

4 naranjas  
2 pomelos rosados  
1 limón  
300ml de aceite de oliva  
10g de hebras de azafrán  
30g de granos de pimienta negra  
2-3 gotas de salsa Tabasco, a gusto  
una pizca de aderezo de ajo

### PREPARACION

- 1 Colocar las alas de raya y el vinagre en un recipiente con agua helada. Dejar reposar durante unas 6 horas. Escurrir la raya y secar con toallas de papel.
- 2 Cocinar las alas de raya en el court bouillon, durante 8-10 minutos. Retirar la carne de raya del cartilago y la piel. Dividir en 6 porciones.
- 3 Hacer la vinagreta: exprimir el jugo de los cítricos y mezclar con el aceite y el azafrán. Mezclar con los demás ingredientes.
- 4 Poner cada porción de raya en un lecho de fideos. Echar la vinagreta por encima y servir.



# SUPREMES DE VOLAILLE

## FARCIS DORIA

### PECHUGAS DE POLLO RELLENAS CON HIERBAS Y PEPINO

#### INGREDIENTES

##### 8 porciones

8 supremes de pollo, cada uno de  
200g aproximadamente  
1 litro de caldo de pollo, para cocinar  
2 pepinos  
45g de mantequilla  
cebollín cortado, para decorar

##### Para el relleno

1 cebollita cebolote bien picada  
15g de mentaspalla  
2 patas de pollo, desmenuzadas y sin piel  
1 clara  
200ml de crema  
45g de pan blanco rallado fresco  
15g de mezcla de hierbas bien picadas  
sal y pimienta molida en el momento

##### Para la salsa

60g de mantequilla  
75g de cebollitas cebolotes bien picadas  
100ml de vino blanco seco  
500ml de caldo de pollo  
60g de hongos champiñones picados (opcional)  
400ml de crema entera

#### SUPREMES DE POLLO

Una supremía de pollo es una pechuga de pollo sin piel, que conserva el hueso del ala. Para retirar supremías de un pollo basta con cortar la carcasa de forma que quede en la pechuga un trozo pequeño (110) como en la imagen de abajo, cortar la carne de la pechuga. La carne se separa de la carcasa por la articulación del ala.

#### PREPARACION

- 1 Hacer el relleno: cocinar la cebollita cebolote en la mantequilla hasta que esté blanda, luego dejar enfriar. Picar la carne de las patas de pollo en una procesadora de alimentos. Agregar la cebolla y la clara de huevo, y volver a procesar hasta que tenga una consistencia bien pareja. Poner la mezcla en un recipiente colocado sobre un baño de hielo, e incorporar, batiendo, la crema y el pan rallado. Agregar las hierbas y condimentar.
- 2 Quitar las castillas o cualquier otro hueso de cada una de las pechugas. Limpiar la punta del hueso del ala.
- 3 Rellenar las pechugas (ver página 73)
- 4 Preparar la salsa: derretir 15g de la mantequilla en una olla, agregar las cebollas, y cocinar hasta que estén blandas. Agregar el vino y hervir hasta reducir a la mitad. Verter el caldo y añadir los hongos (si se usan). Volver a poner a hervir y reducir hasta que adquiera la consistencia de un jarabe. Dejar a un costado.
- 5 Envolver las pechugas de pollo con papel de aluminio y cocinar suavemente en el caldo de pollo durante 15-20 minutos. Mantener calientes en el caldo.
- 6 Cortar los pepinos en secciones de 4 cm. Cortar cada sección en cuatro y quitarles las semillas. Tomar los trozos de pepino, pelándolos con un movimiento curvo y rápido. Cocinarlos en agua hirviendo durante 1-2 minutos. Escurrir y refrescar. Dejar a un costado.
- 7 Colar la salsa y volver a colocarla en la olla. Agregar la crema y hervir hasta que adquiera la consistencia de una cobertura. Incorporar, batiendo, el resto de la mantequilla, conada en trozos pequeños. Controlar el condimento. Mantener caliente.
- 8 Sofrear el pepino tumbado en la mantequilla hasta que esté tierno, pero sin que adquiera color.
- 9 Desenvolver el pollo y colocarlo en rejillas. Colocar el pollo en platos individuales y verter encima la salsa. Decorar con el pepino y el cebollín.





## COMO RELLENAR LAS PECHUGAS DE POLLO

Una variedad de rellenos diferentes van muy bien con el pollo. Las hierbas frescas son un adorno colorido y puede usarse cualquier tipo de ellas. Estragón, perejil, menta, y cebollín son especiales para el pollo.



**1** Separar las filas de la pechuga. Aplastar tanto las filas como las pechugas entre papel que no se pegue.



**2** Cortar un bolsillo en cada pechuga, cuidadosamente a lo largo del relleno. Vigilar a colocar los filas en el mismo.



**3** Enrollar cada pechuga en papel antiadherente. Asegurar los extremos de los paquetes con hilo para cocinar.



## POULET A LA FRANCHINOISE

### POLLO EN LECHE DE COCO

#### INGREDIENTES

##### 6 porciones

300g de coco rallado en el momento o  
90g de coco desecado  
500ml de agua hirviendo  
1 pollo, separado en 6 piezas (ver página 140)  
sal y pimienta molida en el momento  
una pizca de pimienta de cayena  
2,5cm de rama de canela  
una pizca de cilantro molido  
1 bolsa de azufre, remojada en 2 cuabardas  
de agua caliente  
2 yemas

##### Para el arroz basmati con especias

30g de mantequilla  
300g de arroz basmati  
4 clavas de olor  
2,5cm de rama de canela

#### PREPARACION

- 1 Remojar el coco en el agua hirviendo; si se usa el coco fresco, remojarlo durante 20-30 minutos; si se usa el desecado, durante 1 1/2 hora.
- 2 Pasar la pulpa del coco por un colador cubierto por una muselina a un recipiente para extraer la "leche". Apretar la muselina para sacar toda la leche; desecher la pulpa.
- 3 Condimentar los trozos de pollo con sal, pimienta y una pizca de cayena. Poner el pollo en una olla y agregar la leche de coco, la canela, el cilantro, y el azufre. Cocinar a fuego lento unos 40 minutos. Retirar el pollo y mantenerlo caliente.
- 4 Preparar el arroz: derretir la mantequilla en una olla e incorporar el arroz, las especias y agua hasta cubrir.
- 5 Mezclar las yemas de huevo con un poco de la salsa de coco; incorporar a la salsa de coco para espesar. Volver a colocar el pollo en la olla y servir de inmediato con el arroz basmati con especias.



## COQ AU VIN D'ALSACE

### POLLO DORADO EN VINO BLANCO

#### INGREDIENTES

##### 4 porciones

1 pollo, de unos 2kg, separado en 8 piezas (ver página 140)  
60ml de aceite vegetal  
30g de harina  
250ml de caldo de pollo  
sal y pimienta molida en el momento  
250ml de crema entera

##### Para el marinado

1 litro de vino blanco, preferentemente de Alsacia  
200g de murepote de verduras (ver página 133)  
2 dientes de ajo pisados  
un bouquet garni  
12 granos de pimienta blanca

##### Para la guarnición

150g de champiñones  
45g de mantequilla  
jugo de 1/2 limón  
20 cebollas (aproximadamente)  
una pizca de azúcar  
8 croûtes (ver página 88)

#### PREPARACION

- 1 Combinar los ingredientes del marinado en un recipiente grande. Agregar los trozos de pollo. Tapar y dejar marinar en un lugar fresco, al menos 24 horas.
- 2 Recurrir el pollo, guardando el marinado. Secar los trozos de pollo con toallas de papel.
- 3 Calentar el aceite en una cacerola, y saltear el pollo hasta que esté dorado. Rociar con la harina.
- 4 Colar el marinado, guardando tanto las verduras como el líquido. Agregar las verduras a la cacerola y dorar ligeramente. Echar el líquido del marinado y el caldo, condimentar y llevar al hervor. Reducir el fuego, tapar y dejar cocinar durante 1 hora.
- 5 Mientras tanto, preparar la guarnición. Cocinar los hongos en 15g de mantequilla y el jugo de limón. Cocinar las cebollas en el resto de la mantequilla, el azúcar y agua para cubrir. Sacudir la sartén para asegurarse de que las cebollas se acaramelan de un modo pareja.
- 6 Cuando el pollo esté listo, retirarlo a una fuente para servir caliente y dejar a un lado. Colar la salsa en una sartén y llevar al hervor. Reducir hasta que tenga la consistencia de un jarabe, luego agregar la crema, y controlar el condimento.
- 7 Agregar las hongos y las cebollas a la salsa, y luego echar sobre el pollo. Acomodar 2 croûtes en cada porción y servir de inmediato.





## MAGRET DE CANARD A LA PISTACHE

PECHUGAS DE PATO CON PISTACHOS

### INGREDIENTES

*4 porciones*

*1 pato silvestre grande*

*sal y pimienta molida en el momento*

#### *Para la salsa*

*300g de minipoix de verduras (ver página 133)*

*un bouquet garni*

*100ml de amaretto*

*1 litro de caldo de ternera*

*3 1/2 cucharadas de vinagre de vino tinto*

*150g de pasta de pistachos, o puré de pistachos hecho en una procesadora de alimentos*

*150g de mantequilla, cortada en trozos pequeños*

#### *Para la guarnición*

*125g de pistachos sin la cáscara ni la piel*

*250g de zanahorias cocidas, hechos puré*

*300g de pulpa de batata/camote cocida, mezclada con*

*200g de puré de castañas*

*400g de arvejas cocidas (opcional)*

*8 vainas de arvejas/chicharos, cocidas (opcional)*

### PREPARACION

- 1 Retirar las pechugas del pato (ver página 141) y dejar a un costado. Picar el resto del pato.
- 2 Hacer la salsa: poner el ave en una olla con el minipoix y el bouquet garni. Cocinar, revolviendo, hasta que esté dorada. Desprender lo que quedó pegado en el fondo con la mitad del Amaretto. Agregar el caldo, y el agua para cubrir. Llevar al hervor, y reducir hasta que adquiera la consistencia de un jarabe. Colar y dejar a un costado.

- 3 Salar en abundancia las pechugas del pato, del lado más grasoso. Cocinarlas, con la grasa hacia abajo, en una sartén de fondo pesado a fuego lento durante 12 minutos. Cuando hayan pasado tres cuartos del tiempo de cocción, dar vuelta las pechugas para dorar del otro lado.
- 4 Retirar las pechugas y mantenerlas calientes. Desprender lo que quedó pegado en el fondo de la sartén con el resto del Amaretto y el vinagre. Agregar el caldo de pato y dejar hervir. Espesar la salsa con la pasta de pistacho. Luego incorporar, batiendo, la mantequilla, cortada en trozos pequeños. Controlar el condimento.
- 5 Cortar las pechugas y acomodar las tajadas en platos individuales. Echar alrededor la salsa y acompañar con pistachos, puré de zanahoria y puré de batata/camote y castañas. Las arvejas/chicharos servidos en sus vainas cocidas también pueden usarse como guarnición.

## POULET MARINE A LA MOUTARDE

POLLO MARINADO CON MOSTAZA

### INGREDIENTES

*4 porciones*

*1 pollo, de 1kg aproximadamente*

*180ml de jugo de limón*

*75ml de aceite de oliva*

*sal marina y pimienta molida en el momento*

*3 1/2 cucharadas de mostaza Dijon*

### PREPARACION

- 1 Con la pechuga del ave hacia abajo, abrir el pollo al medio, cortando a ambas lado del hueso de atrás. Cortar el resto del animal, quitando y eliminando todos los huesos excepto las puntas de las patas y de las alas. Separar el pollo de modo que quede plano, con la piel hacia arriba, y presionar con la mano para aplastarlo.
- 2 Mezclar el jugo de limón y el aceite, verter sobre el pollo, y dejar marinar durante 2 horas.
- 3 En el grill, dorar el pollo con las alas hacia el lado del calor, durante unos 15 minutos. Humedecer con el marinado cada tanto.
- 4 Dar vuelta el pollo y humedecer bien con el marinado. Cocinar 15 minutos más, o hasta que el jugo esté claro.
- 5 Retirar el pollo del fuego y pintarlo con mostaza. Condimentar y volver a calentar en el grill hasta que la mostaza se derrita y penetre en el ave.
- 6 Servir el pollo cortado en 4 pedazos.



# POT AU FEU DE PINTADE

## GALLINA DE GUINEA/PINTADA DORADA CON VERDURAS BEBE

### INGREDIENTES

#### 8 porciones

3 litros de caldo de pollo  
15g de anís estrellado  
2 gallinas, atadas (ver página 140)  
200g de chauchas/pepitos/babichuelas/pimientos verdes  
sal y pimienta molida en el momento  
2 coronas de apio, cortados en cuatro  
16 cebollitas pequeñas  
34 zanahorias pequeñitas  
16 trozos de apionabo, tornados (ver página 135)  
16 pueros miniatura  
16 nabos miniatura  
16 papas nuevas, tornadas (ver página 135)  
1 repollo de Milán pequeño  
8 rebanas gruesas de médula vacuna (opcional)  
2 cucharadas de sal marina (opcional)

#### Para la masa de la pasta

280g de harina  
una pizca de sal  
2 huevos

#### Para el relleno de los ravioles

ligado y corazón de la gallina, fritos/salteados y  
cortados en cubitos  
60g de bigado de pollo, frito y cortado en cubitos  
30g de manteca  
60g de mezcla de hierbas bien picadas  
20g de pan rallado  
1 diente de ajo bien picado

#### Para la vinagreta

100ml de vinagre de vino blanco  
1 cucharadita de mostaza de Dijon  
1/2 cucharadita de pimienta molida  
2 cucharaditas de sal  
1/2 diente de ajo pisado  
1 ramita de tomillo  
45g de mezcla de hierbas bien picadas  
100ml de aceite vegetal  
1 1/2 cucharadas de aceite de nuez

### PREPARACION

- 1 Hacer la masa para la pasta: mezclar los ingredientes en una procesadora de alimentos hasta que se unan. Amasar ligeramente, y luego refrigerar durante 30 minutos. Hacer y rellenar los ravioles (ver página 77); cocinarlos en 250ml de caldo. Colar y mantener calientes.
- 2 Dejar 500ml de caldo aparte para cocinar las verduras. Poner el resto del caldo en una olla grande y agregar el anís estrellado. Dejar hervir. Agregar la gallina y cocinar a fuego lento, tapada, durante 35-40 minutos.
- 3 Mientras tanto, cocinar las chauchas en agua hirviendo con sal y todas las demás verduras, individualmente, en el resto del caldo. Escurrir bien. Cortar el repollo en 8 gajos. Mantener caliente.
- 4 Hacer la vinagreta: mezclar todos los ingredientes en el orden en que aparecen.
- 5 Si se usa médula de carne vacuna, cocinada en un poco de caldo extra. Echarle sal marina. Mantener caliente.
- 6 Escurrir la gallina, condimentar y cortarla de tal modo que los muslos puedan servirse con las patas y la punta de la pechuga con las alas. Acostar los trozos en platos calentados. Si se desea, reducir un poco de caldo y usarlo para humectar la gallina.
- 7 Dividir las verduras entre los platos, y aderezar con la vinagreta. Servir con los ravioles calientes y la médula, si se desea.

### PINTADE

La gallina de Guinea, o pintade en francés, es cruzada de África. Es un ave pequeña, que tiene similitudes en sabor con el faisán y el pollo. Tiene una carne más oscura y más magra que el pollo, y se puede cocer muy rápidamente si se la cocina de más.

Hoy, la gallina de Guinea/Pintada puede obtenerse en la mayoría de las ciudades importantes, durante todo el año. En Francia, antes se la vendía tradicionalmente seis semanas después de Pascua, en Pentecostés.





## COMO HACER Y RELLENAR BAVIOLES

Los raviolis, con un relleno que incluye los mariscos de la gallina de Guinea/Pontado, son un excelente acompañamiento. Este método paso a paso puede adaptarse para una variedad de rellenos diferentes.



**1** Estirar la masa y cortarlas en círculos con un cortador de bizcochos acetalado o una rodadora.



**2** Mezclar los ingredientes del relleno. Colocar un poco de la mezcla en el centro del círculo de masa.



**3** Cerrar con la masa sin relleno, y sellar los bordes con un poco de agua.





## CUISSES DE DINDE FARCIES BOULANGERE

PATAS DE PAVO RELLENAS CON  
PAPAS BOULANGERE

### INGREDIENTES

#### 6 porciones

6 patas de pavo  
sal y pimienta molida en el momento  
100ml de aceite de oliva  
2 cebollitas eschalotes bien picadas  
2 dientes de ajo bien picados  
600ml de vino blanco seco  
500ml de caldo de pollo  
blond roux (ver página 155), hecho de 60g de  
mantequilla y 60g de harina  
120ml de crema entera  
500g de zanahorias, cortadas en dados y cocidas, para  
acompañar

#### Para el relleno

150g de tocino/panceta, cortado en dados  
100g de hongos silvestres frescos, cortados en dados  
1 manzana pelada y cortada en dados  
100g de mantequilla  
2 cebollitas eschalotes bien picadas  
1 diente de ajo bien picado  
200g de pechuga de pollo deshuesada y sin piel  
1 huevo  
1 rizado de perejil de hoja plana bien picado

#### Para las papas boulangère

1kg de papas cortadas en rodajas  
150ml de aceite vegetal  
500g cebollas grandes cortadas en rodajas  
100g de mantequilla  
500ml de caldo de pollo  
un bouquet garni

### PREPARACION

- 1 Hacer el relleno: cocinar el tocino en dados en agua hirviendo, escurrir y dejar a un costado. Saltear los hongos y la manzana en la mitad de la mantequilla hasta que estén tiernos y el exceso de líquido se haya evaporado. En otra sartén, saltear las cebollitas y el ajo en el resto de la mantequilla hasta que estén blandos. Dejar enfriar.
- 2 Poner el pollo en una procesadora y procesar hasta que quede una crema pareja. Colocar en un recipiente sobre un baño de hielo. De a poco, incorporar batiendo el huevo. Agregar la mezcla de hongos, el tocino, las cebollas, el ajo y el perejil; mezclar bien. Condimentar y dejar a un lado.
- 3 Deshuesar las patas de pavo, dejando un poco del hueso (ver página 141). Condimentar las patas y colocarles el relleno. Envolver la piel debajo de las piernas y asegurar con palillos de madera.
- 4 Calentar el aceite de oliva en una sartén, agregar las patas de pavo y cocinar hasta que estén doradas. Agregar las cebollitas eschalotes y el ajo. Aligerar lo que queda pegado en el fondo con 400ml de vino y agregar el caldo. Cocinar durante 25 minutos.
- 5 Mientras tanto, hacer las papas boulangère: saltear las papas en aceite caliente hasta que estén doradas. Escurrir bien. Saltear las cebollas en la mantequilla hasta que se ablanden. Formar capas de papas y cebollas en una fuente para horno. Agregar el caldo y el bouquet garni. Cocinar en horno precalentado a 180°C durante 1 hora.
- 6 Derretir la mantequilla en una olla e incorporar la harina. Agregar el líquido de cocción de las patas de pavo y el resto del vino, y poner a hervir. Dejar cocinar a fuego lento durante 20 minutos. Colar la salsa y volverla a poner en la olla. Incorporar la crema y controlar el condimento.
- 7 Servir con el acompañamiento de las zanahorias.

### EL AVE DE LAS INDIAS

Durante un tiempo, después de las primeras exploraciones, el Nuevo Mundo fue conocido como las Indias Españolas. Como resultado, las aves importadas a Europa se llamaban en Francia *coq d'inde* (gallo de las Indias). Este nombre se fue corrompiendo hasta llegar a *dinde* o *dindon*. En Italia el ave se conocía como *gallina d'India* y en Alemania se la llamó *Indienente hahn*. Los comerciantes de ultramar importaban estas aves a Gran Bretaña desde Sevilla, pero muchos pasaban por Turquía, en el extremo oriental del Mediterráneo, antes de cruzar su cargo. De allí el nombre de "turkey-hens".



# CANETTE ROTIE EN CROUTE, BAIES CORDON BLEU

PATO AL HORNO CON UN RECUBRIMIENTO DE  
HIERBAS Y PIMIENTA EN GRANO

## INGREDIENTES

### 4 porciones

2 cebollitas eschulotes peladas  
un bouquet garni  
1 pato, de 1,5kg aproximadamente

### Para la masa

30g de granos de pimienta mezclados  
30g de hierbas de Provenza  
1kg de harina  
500g de sal marina gruesa  
300g de claras

### Para las papas Mireille

400g de papas cortadas en juliana  
150g de mantequilla clarificada  
sal y pimienta molida en el momento  
1 corazón de alcornoques/alcachofas, cocidos y cortados  
en juliana  
200g de jamón cocido, cortado en juliana

### Para la salsa

2 cebollitas eschulotes bien picadas  
90g de mantequilla, cortada en pequeños trozos  
1 botella de vino tinto de Bordeaux, como el Margaux  
1 cucharada de glaseado de carne (ver página 145)  
1 litro de caldo de pollo

## PREPARACION

- 1 Paner las cebollas eschulotes y el bouquet garni dentro del pato. Dorar el pato de todos los lados en una sartén. Pasar a una fuente para horno y cocinar en horno precalentado a 180°C durante 15 minutos. Dejar enfriar.
- 2 Hacer la masa: moler los granos de pimienta con las hierbas en un molinillo para especias. Colocar en un recipiente, agregar la harina, la sal y las claras. Mezclar hasta formar una masa suave, agregando un poco de agua si es necesario.
- 3 Estirar la masa formando una plancha de 1cm de ancho. Envolver el pato con la masa, dándole la forma del ave. Colocarlo en una fuente para horno limpia y hornear durante 45 minutos.
- 4 Mientras tanto, preparar las papas: cocinarlas en la mayor parte de la mantequilla hasta que estén tiernas. Retirarlas del fuego y condimentar. Distribuir la mitad en una fuente de hierro fundido. Agregar el alcornoque/alcachofa y las tiras de jamón y cubrir con el resto de las papas. Poner el resto de la mantequilla y hornear durante 30-35 minutos.

5 Hacer la salsa: cocinar las cebollitas eschulotes en un poco de mantequilla, agregar el vino y el glaseado de carne, y hervir hasta reducir. Agregar el caldo de pollo y volver a hervir. Reducir hasta que adquiera la consistencia de un jarabe. Colar la salsa a través de un colador fino y colocar en una olla limpia. Incorporar, batiendo, la mantequilla, cortada en trozos pequeños. Controlar el condimento.

6 Servir el pato, retirando la tapa de masa, con la salsa en una salsera. Desmenujar las papas en un fuente para servir de acompañamiento al pato.

# PIGEON ROTI AUX NAVETS JUS AUX MORILLES

PALOMO AL HORNO CON NABOS  
Y SALSA DE MORILLAS

## INGREDIENTES

### 6 porciones

6 palomos, cada uno de 400g aproximadamente  
175g de mantequilla clarificada  
18 nabos bebé  
15g de mantequilla  
una pizca de azúcar  
60g de hongos picados  
1 cebollita eschulote picada  
300ml de caldo de pollo  
125g de morillas (hongos silvestres)  
algunas ramitas de perejil, para decorar

## PREPARACION

- 1 Saltear los palomos en 150g de la mantequilla clarificada hasta que estén dorados de todos los lados. Colocarlos en una fuente para horno y cocinarlos en horno precalentado a 220°C durante 20 minutos. Deben quedar todavía un poco crudos.
- 2 Mientras tanto, colocar los nabos, la mantequilla, el azúcar y suficiente agua para cubrir en una sartén, y cocinar a fuego lento hasta que se acaramelen y tiernecen. Acornmodar los nabos en platos individuales. Mantener calientes.
- 3 Cortar los palomos y colocar las pechugas y las patas encima de los nabos. Mantener calientes.
- 4 Hacer la salsa. Saltear los huesos de los palomos, los hongos y la cebolla en una olla. Desprender lo que quedó pegado en el fondo con el caldo. Colar a una sartén limpia y reducir hasta que adquiera la consistencia de jarabe.
- 5 Saltear rápidamente las morillas en el resto de la mantequilla clarificada. Agregar la salsa y controlar el condimento.
- 6 Colocar la salsa encima de los palomos y decorar con perejil. Servir de inmediato.



# CAILLES ROTIES

## GRAND-MERE

### CODORNICES AL HORNO CON TORTAS DE VERDURA

#### INGREDIENTES

##### 4 porciones

8 codornices, cada una con un trozo de tocino y atada  
(ver página 146)

175g de mantequilla

sal y pimienta molida en el momento

100ml de vino blanco seco

300ml de caldo de ternera

##### Para la guarnición

300g de tocino cortado en pequeñas tiras

400g de champiñones cortados al medio

250g de cebollas pequeñas

una pizca de azúcar

algunas ramitas de perejil

##### Para las tortas de verdura

1 kg de papas

150g de zanahorias

125g de nabos

100ml de aceite vegetal

"ES EXTRAÑO VER COMO UNA BUENA COMIDA  
Y UN FESTIN RECONCILIAN A TODO EL MUNDO."

Samuel Pepys (1633-1703)

#### PREPARACION

- 1 Saltear las codornices en un tercio de la mantequilla hasta que estén doradas de todos los lados. Condimentar y pasar a una cacerola grande que pueda ir al horno. Cocinar en el horno precalentado a 180°C durante unos 15 minutos.
- 2 Mientras tanto, preparar la guarnición. Cocinar el tocino en un poco de agua, escurrir, y saltearlo en 20g de la mantequilla hasta que esté bien dorado. Saltear los hongos en otros 20g de mantequilla hasta que estén dorados. Cocinar las cebollas en un poco de agua con sal, azúcar y 20g de mantequilla, hasta que estén tiernas y caramelizadas. Mantener la guarnición caliente.
- 3 Retirar las codornices de la fuente y mantener calientes. Eliminar todo exceso de grasa y desprender lo que quedó pegado a la cacerola con el vino. Agregar el caldo y hervir hasta reducir a la mitad. Incorporar el resto de la mantequilla cortada en trozos pequeños. Controlar el aderezo. Mantener la salsa caliente.
- 4 Hacer las tortas de verdura (ver abajo).
- 5 Colocar las codornices sobre las tortas de verdura, 2 para cada porción. Acomodar la guarnición al lado de las codornices, verter la salsa por encima, y terminar con el perejil. Servir de inmediato.

### COMO HACER LAS TORTAS DE VERDURA

Frito es una forma alternativa de presentar verduras ralladas. El almidón de las papas ayuda a mantener unidas las verduras durante la cocción. Las tortas se ven muy atractivas y a la vez actúan como lecho de guarnición para otros ingredientes.



**1** Rallar las verduras en una procesadora de alimentos, usando la hoja colectadora. Condimentar las verduras mezcladas.



**2** Con las verduras, formar 8 tortas y freírlas en aceite caliente hasta que estén doradas. Dar vuelta las tortas.



**3** Seguir freíendo hasta que las tortas se hayan dorado del otro lado. Sacarlas y envolverlas sobre hojas de papel.





#### ¿ANIMAL DE CAZA O AVE DE CHADERO?

Las codornices son pequeñas aves migratorias, que se encontraban originalmente en Europa, Australia y Norteamérica, donde se las consideraban animales silvestres o de caza, y se las cazó casi hasta la extinción. Como resultado de esto, varias especies de codornices nativas están ahora protegidas por ley. Una vez que el hombre se dio cuenta de que las codornices eran una valiosa fuente de alimento, las domesticó, del mismo modo que a otros tipos de aves.





## GIGUE DE CHEVREUIL SAUCE DIANE

### CUADRIL DE VENADO MARINADO CON CASTAÑAS

#### INGREDIENTES

##### 10 porciones

1 cuadril de venado, de aproximadamente 2kg  
400g de mirepoix de verduras (ver página 133)  
un bouquet garni  
un poco de aceite vegetal  
100ml de vinagre de vino tinto  
100ml de vino blanco seco  
1 litro de caldo de ternera  
12 granos de pimienta negra pasados  
75g de mantequilla, cortada en trozos pequeños  
100ml de crema entera

##### Para el marinado

1 litro de vino tinto  
un bouquet garni  
200g de mirepoix de verduras  
2 dientes de ajo bien picados  
sal y pimienta molida en el momento

##### Para la guarnición

1kg de castañas, sin la cáscara ni la piel  
120ml de caldo de pollo  
1 tallo de apio picado  
una pizca de azúcar  
10 manzanas  
jugo de 1 limón  
90g de mantequilla  
60g de arándanos u otras bayas

#### PREPARACION

- 1 Mezclar todos los ingredientes para el marinado. Agregar el cuadril de venado. Tapar y dejar marinar en lugar fresco durante, al menos, 24 horas.
- 2 Retirar el venado, escurrir el marinado y reservar el líquido.
- 3 Poner el venado en una cacerola que pueda ir al horno con el mirepoix, el bouquet garni, y un poco de aceite. Cocinar en el horno precalentado a 220°C durante 50 minutos, humedeciéndolo cada tanto.
- 4 Mientras el venado se está cocinando, preparar la guarnición: cocinar las castañas en el caldo con el apio, el azúcar y un poco de sal hasta que estén tiernas; colar y dejar un costado. Pelar las manzanas, cortarlas al medio, y retirarles el corazón. Enmarcarlas con jugo de limón para impedir la decoloración. Poner las manzanas en una placa para hornear y colocarles por encima 50g de mantequilla en pequeños trozos. Dejar a un costado. Cocinar los arándanos u otras bayas en 30g de mantequilla y un poco de agua hasta que estén apenas tiernos. Dejar a un costado.
- 5 Retirar el venado de la fuente y mantener caliente. Quitar el exceso de grasa, y luego desprender lo que quedó pegado en la cacerola con el vinagre. Hervir hasta que se haya evaporado. Agregar el vino y el líquido del marinado y hervir hasta reducir a la mitad. Agregar el caldo y reducir durante unos 20 minutos, o hasta que la salsa haya adquirido un buen sabor.
- 6 Mientras, poner las manzanas en el horno y cocinar unos 20 minutos, hasta que estén tiernas.
- 7 Retirar la salsa del fuego e incorporar los granos de pimienta pasados. Dejar que el sabor se impregne durante 3 minutos, luego colar a una sartén. Controlar el condimento. Incorporar la mantequilla y luego la crema, batiendo bien.
- 8 Volver a calentar las castañas en el resto de la mantequilla hasta que se hayan glaseado. Volver a calentar los arándanos u otras bayas y colocarlos sobre las mitades de manzana.
- 9 Cortar el cuadril de venado y servir en una fuente, con el acompañamiento de las castañas y las manzanas rellenas. Servir la salsa en una salsa.



#### DE LA CAZA

La palabra "venado" viene del latín *venatio* que significa cazar. Como resultado, las palabras *venado* que se refieren al venado pueden referirse a cualquier animal de caza grande. Hay una excepción, sin embargo, cuando se menciona específicamente el cuerno del animal, como en esta receta, debe usarse venado en lugar de cualquier otro animal de caza.

Diane, la antigua diosa de la caza, da su nombre a la salsa tradicional de crema y pimienta que suele servirse con el venado y que se ha convertido ahora en una salsa ligera para los platos de caza comunes.



## FAISAN CUIT EN COCOTTE AU REPERE

FAISAN A LA CACEROLA

### INGREDIENTES

*2 porciones*

250g de mantecaquilla clarificada  
1 faisán trozado (ver página 140)  
sal y pimienta molida en el momento  
12 papas pequeñas  
8 cebollitas puerperitas  
45g de tocino/panceta, cortado en trozos pequeños  
un poco de aceite vegetal  
12 champiñones  
2 cochonadas de Maizena  
150ml de caldo de ternera  
100g de harina

### PREPARACION

- 1 Dividir la mantecaquilla clarificada en cuatro. Saltear el faisán en un cuarto de mantecaquilla clarificada hasta que esté dorado. Pasar a una cacerola para horno, condimentar y dejar a un costado.
- 2 Pelar las papas y cortarlas en trozos de 3cm de largo, aproximadamente. Tornear las papas con un movimiento curvo y rápido (ver página 135). Cocinar las papas en agua y colar bien. Doradas en un cuarto de la mantecaquilla. Pasar las papas a la cacerola.
- 3 Dorar ligeramente las cebollas en un cuarto de la mantecaquilla. Tapar y cocinar a fuego lento, hasta que estén tiernas. Pasar a la cacerola.
- 4 Cocinar el tocino en un poco de agua y escurrir. Saltear en un poco de aceite hasta que esté ligeramente dorado. Agregar a la cacerola.
- 5 Saltear los hongos en el resto de la mantecaquilla hasta que estén ligeramente dorados. Agregar a la cacerola.
- 6 Colocar la cacerola a fuego fuerte y desprender lo que quedó pegado en el fondo con el Maizena. Agregar el caldo.
- 7 Mezclar la harina con agua hasta hacer una masa para espesar. Tapar la cacerola y espesar. Cocinar en el horno precalentado a 170° C durante 1 1/2 hora.
- 8 Retirar la masa para espesar y servir el faisán directamente de la cacerola.

### EN COCOTTE

Trasero para cocinar reducido o cocinado con una tapa bien ajustada, la cocotte es ideal para cocinar lentamente y durante mucha tiempo. Las cocottes tradicionales están hechas de hierro fundido, pero las versiones modernas también son de esmalte, aluminio o cerámica esmaltada.



## LAPIN MIJOTE AUX CAROTTES FONDANTES

CONEJO A LA CACEROLA CON ZANAHORIAS

### INGREDIENTES

*4 porciones*

4 piezas de conejo, cada una de 200g aproximadamente  
sal y pimienta molida en el momento  
125g de harina  
100ml de aceite vegetal  
150g de mantecaquilla  
75g de cebollitas eschalotes bien picadas  
1,5 litros de vino tinto  
un bouquet garni  
400ml de carne de ternera  
750g de zanahorias, cortadas en bastones pequeños  
200g de cebollitas puerperitas  
una pizca de azúcar  
500g de champiñones

### PREPARACION

- 1 Condimentar el conejo con sal y pimienta, y luego echarle encima la harina. Saltear el conejo en una cacerola con el aceite y la mitad de la mantecaquilla hasta que esté dorado. Retirar y dejar a un lado.
- 2 Cocinar las cebollitas eschalotes en la cacerola hasta que se ablanden. Eliminar el exceso de grasa, y agregar el vino y el bouquet garni. Volver a colocar el conejo en la cacerola y cocinar a fuego lento durante unos 20 minutos.
- 3 Agregar el caldo de ternera y cocinar suavemente durante 20 minutos más, o hasta que el conejo esté cocido.
- 4 Mientras tanto, cocinar las zanahorias en agua hirviendo con sal. Escurrir y agregar al conejo.
- 5 Cocinar las cebollas con 50g de mantecaquilla, el azúcar y agua para cubrir, hasta que se acaramelen. Saltear los hongos en el resto de la mantecaquilla.
- 6 Servir el conejo con las cebollas y hongos.



# ENTRECOTE AU THYM COMME EN PROVENCE

## BIFES DE LOMO ESTILO PROVENZAL

### INGREDIENTES

#### 6 porciones

6 bifes de lomo, cada uno de 150g aproximadamente  
sal y pimienta molida en el momento  
750g de papas  
100ml de aceite vegetal  
24 tomates redondos y pequeños, pelados  
1 cucharadita de mostaza fuerte  
compota de verduras (ver página 85), para servir

#### Para la salsa

200ml de Madeira  
300ml de caldo de ternera  
1/2 atado pequeño de tomillo  
20g de mantequilla

### PREPARACION

- 1 Cortar y sazonar los bifes, dejar a un costado.
- 2 Cortar las papas a la parisienne (ver abajo).  
Saltarlas en 3 cucharadas de aceite caliente hasta que estén doradas. Mantener las papas calientes.
- 3 Hacer la salsa: hervir el Madeira hasta reducir.  
Agregar el caldo y reducir hasta que adquiera la consistencia de jarabe. Incorporar batiendo la mantequilla, cortada en trozos pequeños, para espesar un poco la salsa. Agregar las hojas de tomillo y mantener la salsa caliente.
- 4 Calentar los tomates en un vaporizador.
- 5 Calentar el resto del aceite en una sartén y saltar los bifes hasta que estén bien dorados de ambos lados. Deben quedar un tanto crudos en el centro. Cubrir los bifes con mostaza.
- 6 Colocar un poco de compota de verduras en el medio de cada plato y acomodar un bife encima. Rodear con un anillo de salsa y acompañar con las papas y los tomates. Servir de inmediato.

### LA HIERBA DE LA FELICIDAD

El tomillo es una hierba aromática, oriunda del sur de Europa. Se usa en ensaladas, quesos y salsas provenzales. Algunos creen que el tomillo tiene más sabor cuando crece en el suelo nativo. A través de la historia, se lo ha asociado con la fuerza y la felicidad, y fue muy usado por los antiguos griegos y romanos.

### COMO CORTAR LAS PAPAS A LA PARISIENNE

Las papas son un elegante acompañamiento para cualquier plato. El término "parisienne" se refiere a su forma redonda obtenida con un instrumento para hacer bolitas de melón. También puede servir que un plato esté hecho con champiñones o tomates asados.



**1** Pelar las papas. Luego, con un instrumento para hacer bolitas de melón, cortar las papas en bolitas de tamaño pequeño.



**2** Cocinar las papas en agua hirviendo con sal hasta que estén apenas firmes. Escurrir bien y secar por completo.







## COMPOTA DE VERDURAS

*Este plato es una mezcla de verduras reducida casi a una salsa, y es oriundo de la región de Provenza en Francia. Pimientos, zapallitos/calabacitas y tomates se usan en abundancia en esta región, así como el aceite de oliva.*

- ♦ 200g de cebollas cortadas en dados
- ♦ un poco de aceite de oliva ♦ 1 pimiento rojo
- ♦ 1 pimiento amarillo ♦ 1 pimiento verde
- ♦ 300g de zapallitos/calabacitas ♦ sal y pimienta blanca en el momento ♦ 4 tomates concassés (ver página 136)
- ♦ 2 dientes de ajo bien picados
- ♦ un bouquet garni

Cocinar las cebollas en un poco de aceite de oliva hasta que estén suaves y tiernas. Mientras tanto, quitar el centro y las semillas de los pimientos y cortarlos en dados pequeños. Cortar los zapallitos en dados pequeños. Agregar los dados de pimiento y de zapallito a las cebollas, mezclar con un poco más de aceite de oliva, y cocinar hasta que los pimientos estén apenas tiernos. Condimentar y agregar los tomates concassés, el ajo bien picado y el bouquet garni. Dejar cocinar todos los ingredientes de la compota a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que todas las verduras estén tiernas.





## TOURNEDOS MONTAGNARDE

FILETES CON QUESO DE CABRA  
Y NUECES DE PINO

### INGREDIENTES

#### 8 porciones

1 kg de bifés, cortados en 8 filetes iguales  
350g de queso de cabra blando  
2 yemas

#### Para la salsa

6 cebollitas eschaloates bien picadas  
90g de mantequilla  
120ml de vino tinto  
180ml de madeira  
300ml de caldo de ternera  
sal y pimienta molida en el momento  
60g de nueces de pino, ligeramente tostadas  
1/2 atado de cebollín cortado

#### Para la guarnición

350g de hongos silvestres frescos  
1 cebollita eschaloate bien picada  
150g de mantequilla  
1kg de chauchas/ryndes/halfachuelas/pepinos verdes  
1kg de zanahorias, torneadas (ver página 145)

#### Para las croûtes

8 rebanadas de pan blanco, cortadas en círculos  
30ml de aceite de oliva  
2 dientes de ajo picados

### PREPARACION

- 1 Hacer la salsa: saltear las cebollas en 50g de mantequilla hasta que estén blandas. Desprender lo que queda pegado en la base de la sartén con el vino tinto y hervir hasta reducir. Agregar el madeira y el caldo, y hervir hasta que adquiera la consistencia de un jarabe. Condimentar, luego agregar el resto de la mantequilla, cortada en pequeños trozos. Mantener la salsa caliente.
- 2 Para la guarnición, saltear los hongos y las cebollas en la mantequilla hasta que estén apenas tiernos. Cocinar las chauchas y las zanahorias, por separado, en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas. Escurrir y mantener calientes.
- 3 Saltear los filetes de ambos lados en una sartén antiadherente. Pasarlos a una placa para hornear. Mezclar el queso de cabra con las yemas y colocar encima de los filetes. Poner en el horno precalentado a 220°C durante 6-8 minutos, hasta que se doren.
- 4 Mientras tanto, hacer las croûtes: freír las rebanadas de pan en el aceite de oliva y el ajo. Escurrir las croûtes en toallas de papel.
- 5 Servir cada filete en una croûte. Agregar las nueces y el cebollín a la salsa y colocar alrededor de los filetes. Acompañar con las verduras.

## FILET DE BOEUF LOUIS XIV

FILETE CON FOIE GRAS, TRUFAS  
Y MACARRONES GRATINADOS

### INGREDIENTES

#### 6 porciones

1 filete de vaca de un corte central, de aproximadamente 1kg  
sal y pimienta molida en el momento  
150g de mousse de hígado (mousse de foie gras)  
6 rodajas de trufas  
1 cucharada de glaseado de carne (ver página 145)  
1 trozo grande de tripa de cerdo  
3 1/2 cucharadas de aceite vegetal  
45g de mantequilla  
7 cucharadas de oporn  
300ml de caldo de ternera  
beurre blanc decorar

#### Para los macarrones gratinados

150g de macarrón  
1/2 cebolla bien picada  
45g de mantequilla  
100g de queso Gruyère rallado  
4 nueces, ligeramente batidas  
180ml de crema entera  
algunas rodajas de trufas bien picadas



**PREPARACION**

- 1 Desgrasar el filete, guardando los recortes. Hacer una hendidura en el medio del filete, a lo largo, sin cortar por completo la carne.
- 2 Condimentar el filete y rellenar con la moussé de hígado. Cubrir las trufas con el glaseado de carne y acomodarlas sobre la moussé.
- 3 Volver a darle la forma al filete. Envolver en la tripa y atar con hilo para cocina. Dejar en lugar fresco hasta que esté listo para cocinar.
- 4 Hacer los macaroni gratinados: cocinar los macaroni en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernos. Colar y refrescar. Dejar a un lado.
- 5 Cocinar la cebolla en la mantequilla hasta que esté blanda. Retirar del fuego y agregar los macaroni y el Gruyère. Mezclar los huevos y la crema e incorporar a la mezcla de macaroni. Condimentar a gusto, y agregar las trufas picadas.
- 6 Cubrir la mezcla de macaroni en un molde para charlotte enmantecado o moldes individuales para brioches enmantecados. Poner en un *bain marie* y cocinar en horno precalentado a 180°C durante 20-25 minutos. Cuando esté listo, dejar descansar durante 5-10 minutos antes de desmoldar para servir.
- 7 Cocinar el filete: dorar los recortes de la carne en el aceite y 15g de mantequilla en un molde para tostar. Retirar los recortes y desecar. Agregar el filete y dorar de todos lados. Pasar al horno y cocinar durante 15-18 minutos. La carne debe estar un tanto cruda o medianamente cocida, según se prefiera.
- 8 Retirar el filete y mantenerlo caliente. Eliminar todo el exceso de grasa de la fuente. Desprender lo que quedó pegado en la base con el oporto, luego agregar el caldo. Poner a hervir, revolviendo para disolver los jugos y sedimentos. Cocinar a fuego lento hasta que se reduzca a la mitad. Pasar a una sartén a través de un colador fino.
- 9 Incorporar batiendo el resto de la mantequilla, crujida en trozos pequeños, para espesar la salsa. Controlar el condimento.
- 9 Cortar el filete en rodajas para servir. Decorar con el berro, y acompañar con los macaroni gratinados, y la salsa.

**UN PLATO DIGNO DE UN REY**

Este CV es una receta que se preparó para la fiesta de la carne vacuna, cuando los cocineros usaron las recetas antiguas como en el caso de los platos de la cocina francesa. Se preparó para la ocasión de la carne que se prepara en los diferentes formatos. La preparación de este plato es para una persona y debe ser acompañada de carne, pato y queso.

**BOEUF BOURGUIGNON****CARNE EN VINO TINTO****INGREDIENTES****6 porciones**

750g de carne para guiso sin hueso  
30g de harina  
100g de mantequilla clarificada  
2 cucharaditas de puré de tomate  
750ml de caldo de carne

**Para el marinado**

1 litro de vino tinto  
200g de mezcla de verduras (ver página 133)  
2 dientes de ajo bien picados  
12 granos de pimienta negra

**Para la guarnición**

150g de cebollitas pequeñas  
60g de mantequilla  
sal y pimienta molida en el momento  
una pizca de azúcar  
150g de hongos  
150g de tocino, cortado en pequeñas tiras  
1 cucharada de aceite vegetal  
perejil bien picado  
6 croûtes (ver página 88)

**PREPARACION**

- 1 Cortar la carne en cubos grandes. Mezclar todos los ingredientes para el marinado en un recipiente y agregar la carne. Tapar y dejar marinar al menos 12 horas.
- 2 Retirar la carne, guardando el marinado. Secar los cubos de carne y pasarlos por harina. En una cacerola, saltar la carne en la mantequilla clarificada hasta que esté bien dorada de todos los lados.
- 3 Colar el marinado, guardando tanto las verduras como el líquido. Agregar las verduras y el puré de tomate a la carne y dorar ligeramente. Agregar el líquido del marinado y hervir hasta que se reduzca a la mitad.
- 4 Agregar el caldo de carne y volver a hervir. Tapar y cocinar a fuego lento durante 1 1/2 hora.
- 5 Mientras tanto, preparar la guarnición: poner en una olla las cebollas, la mitad de la mantequilla, y agua suficiente para cubrir. Agregar el azúcar y el condimento, y cocinar a fuego lento durante 8-10 minutos hasta que estén doradas. Saltar los hongos en el resto de la mantequilla. Poner el tocino en una olla con agua fría, dejar hervir, escurrir y refrescar. Saltar en el aceite, hasta que esté dorado. Escurrir y agregar a las cebollas y los hongos.
- 6 Pasar la carne a una fuente para servir; acompañar con las cebollas, los hongos y el tocino, y rociar con el perejil. Servir con las croûtes.



# VEAU SAUTE A LA MARENGO

## GUISADO DE TERNERA, TOMATE Y HONGOS

*Se dice que este plato tomó su nombre de la Batalla de Marengo, donde por primera vez el chef de Napoleón Bonaparte lo preparó en celebración de la victoria francesa sobre los austriacos. Aquí, mostramos la receta clásica con su guarnición tradicional de langostinos grandes, huevos fritos y croûtes.*

### INGREDIENTES

#### 4 porciones

1 kg de ternera desbuesada, cortada en trozos  
160ml de aceite de oliva  
1 cebolla picada  
un poco de harina  
100ml de caldo de ternera  
500g de tomates concassés (ver página 136)  
1 cucharada de puré de tomate  
1 diente de ajo bien picado  
250g de champiñones, cortados en cuartos  
un bouquet garni  
una pizca de nuez moscada rallada en el momento  
sal y pimienta molida en el momento

#### Para la guarnición

2 rebanadas de pan blanco  
2 cucharadas de aceite de oliva  
arroz al horno (ver página 89)  
4 langostinos grandes, cocidos (ver página 26)  
4 huevos fritos (ver página 146)  
perejil bien picado

### PREPARACION

- 1 Saltear los trozos de ternera en el aceite de oliva caliente, en una cacerola, hasta que estén ligeramente dorados. Agregar la cebolla y cocinar hasta que esté blanda. Espolvorear con un poco de harina y revolver bien, luego cocinar durante 5 minutos.
- 2 Incorporar el caldo, los tomates, el puré de tomate, el ajo, los hongos, el bouquet garni, la nuez moscada, y el condimento. Cocinar, tapado, a fuego lento, durante 1 hora aproximadamente.
- 3 Mientras tanto, hacer las croûtes con forma de corazón (ver abajo), tostándolas en el horno precalentado a 190°C.
- 4 Servir la carne con el arroz al horno. Acompañar con las croûtes, los langostinos, los huevos y el perejil.

### UN NUEVO MARENGO

Charles Paulin, jefe de cocina del prestigioso *Aurambule Club de Paris*, fue uno de los primeros instructores de Marie Dorel y un colaborador de la revista *La Cuisinière Gourmande*. Esta es su versión del clásico *Veau Sauté à la Marengo*, que se publicó originalmente en la revista en 1896.

## COMO HACER CROUTES CON FORMA DE CORAZON

Los croûtes son un atractivo y elegante acompañamiento para guisados, sopas, y saladas. Pueden tostarse en horno o freírse en aceite de vir. La forma de corazón es lo una de las muchas que pueden hacer.



**1** Usar un pañuel para extender un poco de aceite de oliva en forma pareja, en ambos lados de cada rebanada de pan.



**2** Con un cortador de biseculinas o de espíes, seguir el tamaño que se quiera, esquivar las formas de corazón.



**3** Tostar los croûtes en una placa para hornos durante 5-10 minutos, dándoles vuelta para que se tosten de los dos lados.





## ARROZ AL HORNO

*El arroz basmati es un arroz de grano largo que se cocina más rápido que otras variedades. Es, además, el arroz de uso general con mejor sabor.*

- 45g de mantecaquilla • 1 cebollita cebolleta bien picada
- 200g de arroz basmati
- 350ml de caldo claro de ternera caliente
- un bouquet garni
- sal y pimienta molida en el momento

Derretir la mantecaquilla en una cacerola que pueda ir al horno, agregar la cebollita y saltearla hasta que se ablande. Agregar el arroz y cocinar 2 minutos, o hasta que haya absorbido toda la mantecaquilla y los granos estén transparentes. Añadir el caldo con el bouquet garni, la sal y la pimienta. Tapar la cacerola y dejar hervir. Colocar en el horno precalentado a 180°C durante unos 25 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y todo el líquido se haya absorbido. Si el arroz está demasiado firme en este punto, agregar más líquido a la cacerola. Retirar el arroz del horno y dejar descansar 5 minutos antes de servir. Para darle la forma de cilindros, comprimirlo en moldes individuales y desmoldarlos en los platos.



## ESCALOPES DE VEAU VALLEE D'AUGE

ESCALOPES DE TERNERA CON MANZANAS  
Y CALVADOS

### INGREDIENTES

#### 6 porciones

6 escalopes de ternera, cada uno de  
175g aproximadamente  
4 cucharaditas de aceite vegetal  
12g de mantequilla clarificada  
3 cebollitas cebollones, picadas  
500g de hongos cortados en rodajas  
3 1/2 cucharadas de Calvados  
300ml de crema  
sal y pimienta molida en el momento

#### Para la guarnición

6 manzanas peladas, sin el corazón, cortadas en anillos  
60g de mantequilla clarificada  
perejil bien picado

### PREPARACIÓN

- 1 Golpear los escalopes (ver página 142). Saltearlos en el aceite y la mantequilla hasta que estén ligeramente dorados.
- 2 Agregar las cebollas y los hongos. Cocinar hasta que la carne esté tierna y las verduras blandas. Desprender lo que quedó pegado en la base con el Calvados, luego incorporar la crema.
- 3 Retirar los escalopes y mantenerlos calientes. Hervir la salsa para reducirla hasta que adquiera una consistencia más espesa. Condimentar.
- 4 Saltear las manzanas en el resto de la mantequilla clarificada hasta que estén apenas tiernas.
- 5 Colocar la salsa sobre los escalopes y servir acompañados con las manzanas y el perejil.

#### LO MEJOR DE NORMANDIA

Región fértil del norte de Francia, Normandía es famosa por la calidad de sus productos agrícolas. Uno de los productos más famosos del valle del Auger, los escalopes y el Calvados (brandy de manzana destilado) se encuentran en esta receta clásica.



## LONGE DE VEAU BRAISEE A L'ANGEVINE

LOMO DE TERNERA CON  
JAMON AHUMADO Y ACEDERA

### INGREDIENTES

#### 10 porciones

1 lomo/solomillo/filote de ternera deshuesado, de  
2,5kg aproximadamente  
2 cucharadas de aceite vegetal  
sal y pimienta molida en el momento  
100g de mantequilla  
400g de cebollas y zanahorias cortadas en dados  
150g de tocino/panceta, cortado en tiras pequeñas  
1 cucharada de curry en polvo  
1 cucharada de harina  
300ml de vino blanco seco, como Jasnieres  
300ml de caldo de ternera claro  
100ml de crema  
1 yema  
100g de jamón ahumado, cortado en juliana  
10 hojas grandes de acedera, cortadas en juliana  
herro, para decorar

### PREPARACIÓN

- 1 Saltear la ternera en aceite caliente, en una cacerola que pueda ir al horno, durante 10 minutos, dando vuelta la carne para que se dore de todos lados. Condimentar y llevar a horno precalentado a 200°C durante 1 hora, o hasta que esté cocido.
- 2 Eliminar el exceso de grasa de la cacerola, luego agregar la mantequilla, las cebollas y las zanahorias, y el tocino/panceta. Cocinar en el horno 10 minutos más, cuidando de que las verduras no adquieran demasiado color.
- 3 Agregar el curry en polvo y la harina y mezclar bien con las verduras y la mantequilla derretida. Desprender lo que quedó pegado en la base con el vino. Tapar el lomo de ternera con papel de aluminio y volver a colocar en el horno. Cocinar unos 20 minutos más, dando vuelta las verduras cada tanto.
- 4 Retirar el lomo y mantener caliente. Agregar el caldo a la cacerola y dejar hervir en la hornalla revolviendo bien. Hervir hasta reducir la salsa en un tercio.
- 5 Mezclar la crema con la yema de huevo. Agregar a la salsa y revolver suavemente. No dejar hervir. Incorporar el jamón y la acedera. Controlar el condimento.
- 6 Cortar el lomo en rodajas finas y acomodarlo en una fuente para servir, calentada. Cubrir las rodajas de lomo con la salsa y decorar con el herro.



## FOIE DE VEAU A LA BORDELAISE

HIGADO DE TERNERA CON  
SETAS FRESCAS

### INGREDIENTES

*8-10 porciones*

- 1 hígado de ternera, de 1-1,5 kg (aproximadamente, sin grasa ni membrana)
- 150g de grasa de cerdo, cortada en tiras de 5cm y enfileadas en agua hirviendo
- 250ml de vino blanco seco
- 3 zanahorias picadas
- un bouquet garni
- 750g de hongos/setas frescos, picados
- 400g de cebollas picadas
- 100g de cebollitas echalotes picadas
- 200g de mantequilla
- 1 trozo de tripa de cerdo, de aproximadamente 300g
- 300ml de caldo de ternera oscuro
- 30g de beurre manié (ver página 155)

*Para las papas diquessa*

- 500g de papas
- sal y pimienta molida en el momento
- 45g de mantequilla
- 3 yemas
- una pizca de nuez moscada rallada en el momento

### PREPARACION

- 1 Mechurar el hígado, atándole las tiras de grasa de cerdo con una aguja grande. Poner el hígado en un recipiente con el vino, las zanahorias, y el bouquet garni. Tapar y dejar marinar toda la noche.
- 2 Saltear las setas/hongos con las cebollas y las cebollitas echalotes en un poco de mantequilla hasta que estén tiernas.
- 3 Escurrir el hígado, guardando el marinado, y secarlo con una toalla de papel. Dorarlo en un poco de mantequilla.
- 4 Envolver el hígado y las setas/hongos juntos en la tripa de cerdo. Cocinar el hígado con el marinado y el caldo en una cacerola durante 30 minutos.
- 5 Mientras tanto, preparar las papas diquessa: poner las papas en una olla con agua fría y sal; dejar hervir hasta que estén tiernas. Colar y pisar/hacer puré las papas. Incorporar batiendo la mantequilla, las yemas, la nuez moscada, y el condimento. Poner la mezcla en una manga con un pico en forma de estrella, y hacer remolinos sobre una placa para horno engraseada. Ponerlos bajo el grill caliente hasta que se doren ligeramente en la parte superior.
- 6 Retirar el hígado y mantenerlo caliente. Colar el líquido de cocción y hervir hasta que se reduzca a un glaseado. Espesar con el beurre manié. Servir el hígado cortado en rodajas con la salsa y las papas.

## ESCALOPES DE VEAU CHASSEUR

ESCALOPES DE TERNERA EN UNA  
SALSA DE HONGOS Y VINO

### INGREDIENTES

*6 porciones*

- 6 escalopes de ternera, cada uno de 175g (aproximadamente)
- sal y pimienta molida en el momento
- 1 cucharada de mantequilla clarificada
- 250g de hongos, cortados en rodajas
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebollita echalote picada
- 3 cucharadas de vino blanco seco
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 150ml de caldo de ternera
- 2 cucharaditas de glaseado de carne (ver página 145)

*Para la guarnición*

- 500g de fideos frescos, cocidos (opcional)
- perejil bien picado

### PREPARACION

- 1 Golpear los escalopes (ver página 142) y condimentar. Derretir la mantequilla en una olla, agregar los escalopes y saltearlos hasta que estén ligeramente dorados de ambos lados y apenas cocidos. Retirar de la olla y mantener calientes.
- 2 Agregar los hongos a la mantequilla con el aceite y cocinar hasta que estén bien dorados. Agregar la cebolla echalote y cocinar 1 minuto, luego humedecer con el vino. Hervir hasta reducir a la mitad.
- 3 Incorporar el puré de tomate, el caldo y el glaseado de carne, para hacer una salsa consistente.
- 4 Colocar los escalopes en un lecho de fideos, si se desea. Cubrir con la salsa, echar el perejil por encima y servir.

### UN CLÁSICO REMEZADO

Desde por el menos Henri Paul Bellapart, chef francés, uno de los figuras más importantes en la historia de la cocina francesa, creó varias platos de alto nivel, pero el más famoso de él es el Chasseur. Desde los 40 años que comenzó a cocinar, creó un atractivo en la cocina, siempre con un toque de innovación. Él es que durante sus primeros años, creó una cocina de la Chasse. Muchos chefs franceses, como Paul y Luc, crearon también el Chasseur. La salsa Chasseur es una salsa que se hace con hongos, vino, un poco de aceite y pimienta.



# CARRE D'AGNEAU PERSILLE

## COSTILLAR DE CORDERO RECUBIERTO CON AJO Y PEREJIL

*Con su carne jugosa y tierna, el costillar de cordero es incomparablemente succulento. En esta receta soberbia pero simple, el gran sabor del cordero se complementa con la mostaza Dijon y una capa crocante de ajo y perejil. El acompañamiento perfecto es un raitouille colorido.*

### INGREDIENTES

#### 6 porciones

2 de las mejores cuartos delanteros de cordero, cada uno con 6 costillas

sal y pimienta molida en el momento

2 cucharadas de aceite vegetal

500ml de caldo de ternera oscuro o agua

1 atado de berro, para decorar

raitouille Niçoise (ver página 93), para servir

#### Para la capa de perejil y ajo

90g de pan blanco rallado

45g de mantequilla, ablandada

60g de perejil bien picado

sal y pimienta molida en el momento

8 dientes de ajo bien picados

2 cucharadas de mostaza Dijon

### PREPARACION

- 1 Preparar el costillar de cordero para rostizar (ver página 145) y condimentar.
- 2 Calentar el aceite en un molde para horno, agregar el cordero, y cocinar hasta que esté ligeramente dorado de todos los lados. Retirar el cordero y dejar enfriar un poco.
- 3 Hacer la capa de perejil y ajo (ver abajo).
- 4 Volver a poner el cordero en el molde y rociar en el horno precalentado a 220°C durante 15-20 minutos, o hasta que esté dorado; la carne debe estar todavía rosada en el centro. Retirar el cordero de la fuente y mantener caliente.
- 5 Retirar el exceso de grasa del molde, dejando todo el sedimento y los jugos de cocción. Poner el molde en la hornalla y desprender el sedimento con el caldo o el agua. Hervir hasta que se reduzca y se concentre, luego colar a una sartén y mantener caliente.
- 6 Comar el cordero en sus costillas y acomodar en platos calentados con el raitouille. Echar la salsa sobre la carne. Decorar cada porción con ramitas de berro y servir de inmediato.

### COMO HACER LA CAPA DE PEREJIL Y AJO

Cubrir el lado grueso de un costillar de cordero con esta capa que cumple con dos funciones: brinda sabor a la carne y la mantiene húmeda mientras se cocina. Además hace que la presentación sea más atractiva.



- 1 Colocar el pan rallado en un bol y batirlo con la mantequilla, el perejil, el ajo, y la sal y la pimienta a gusto.



- 2 Con una espátula, untar de un modo pareja el lado grueso del cordero con la mostaza Dijon.



- 3 Cubrir la mostaza con la mezcla de perejil y ajo, presionando con firmeza.





## RATATOUILLE NIÇOISE

*El color y el sabor de este plato de verduras -un clásico de la ciudad de Niza en Provenza- arroja el clima soleado de esa región. Hay que hacerlo con anticipación, pues mejora al recalentarlo.*

- 1 berenjena • 250g de zapallitos/calabacitas/albacyama
- sal y pimienta molida en el momento • 90ml de aceite de oliva • 1 cebolla cortada en rodajas delgadas
- 2 pimientos (verde, rojo y amarillo) cortados en rodajas delgadas • 3 tomates medianos, concassés (ver página 136) • 1 cucharada de puré de tomate
- 3 dientes de ajo bien picados • un bouquet garni

Cortar la berenjena y los zapallitos/ calabacitas/ albacyama en bastones de unos 4cm de largo y 6mm de ancho. Echar sal sobre la berenjena y los zapallitos y dejar reposar 20-30 minutos, para que eliminen el jugo amargo. Enjuagar bajo el chorro de agua fría, escurrir y secar. Calentar el aceite en una olla pesada a fuego fuerte; agregar la cebolla y los pimientos, y cocinar hasta que estén blandos. Agregar la berenjena, los zapallitos, y todos los demás ingredientes. Revolver con suavidad, condimentar y cocinar a fuego lento, sin revolver, durante 20 minutos. Desmenuar el bouquet garni y ajustar el condimento antes de servir.





## GIGOT D'AGNEAU DU BOULANGER

PIERNA/PATA DE CORDERO EN UNA  
CAPA DE BRIOCHE

### INGREDIENTES

#### 8 porciones

*1 pierna/pata de cordero deshuesada*

*sal y pimienta añadida en el momento*

*1 cucharada de aceite de oliva*

*250g de mirepoix de verduras (ver página 133)*

*un bouquet garni*

*300ml de caldo de ternera*

*120ml de crema entera*

*150g de mantequilla, cortada en trozos pequeños*

*1 atado de berro, para decorar*

#### Para la masa de brioche

*500g de harina*

*1 cucharada de sal*

*15g de levadura fresca*

*1 cucharada de leche caliente*

*6 huevos*

*200g de mantequilla ablandada*

*1 huevo batido, para pintar*

#### Para la lechuga cocida

*4 lechugas cortadas en tiras*

*250g de mirepoix de verduras*

*75g de mantequilla*

*300ml de caldo de ternera asado*

### PREPARACION

- 1 Hacer la masa de brioche: cernir la harina y la sal en una superficie de trabajo y colocar en forma de corona. Disolver la levadura en la leche caliente y poner en el centro, junto con los huevos. De a poco, incorporar la harina formando una masa pegajosa. Amasar ligeramente y ubicar en un recipiente aceitado durante 1 1/2-2 horas, hasta que leve. Agregar la mantequilla ablandada a la masa y amasar hasta que se incorpore por completo, al menos 10 minutos. La masa debe ser elástica al tacto. Volver a colocar la masa a un recipiente aceitado, tapar y dejar levar en el refrigerador durante toda la noche.
- 2 Desgrasar el cordero, guardando los recortes. Condimentar y dar una forma prolija atando con hilo de cocinar, con cuidado de que no esté demasiado apretado.
- 3 Cocinar el cordero en el aceite de oliva en el horno precalentado a 200°C durante unos 40 minutos, dándolo vuelta para que se dore parejo. A mitad de la cocción, agregar los recortes de cordero junto con el mirepoix y el bouquet garni. Seguir horneando hasta que el cordero esté apenas cocido.
- 4 Retirar la pata de cordero y dejar enfriar. Eliminar del molde el exceso de grasa. Desprender los sedimentos con el caldo; luego colar a una sartén y dejar a un estado.
- 5 Retirar la masa de brioche del refrigerador y amasar ligeramente. Estirarla hasta que tenga 2cm de espesor. Pintarla con huevo batido.
- 6 Retirar el hilo de la pata de cordero. Colocarlo en el centro de la masa, y envolver la masa con prolijidad alrededor de la carne.
- 7 Dar vuelta la pata cubierta de modo que el rebordé quede debajo, y colocar en una placa para hornear enmantecada. Dejar levar durante unos 45 minutos.
- 8 Mientras tanto, cocinar la lechuga en agua hirviendo con sal durante 3 minutos. Colar y refrescar. Cocinar el mirepoix en la mantequilla hasta que esté blando. Agregar la lechuga y humectar con el caldo. Cocinar durante 30 minutos. Condimentar.
- 9 Pintar toda la masa de brioche con el huevo batido. Colocar en el horno y cocinar durante unos 45 minutos.
- 10 Calentar la salsa suavemente. Agregar la crema y reducir hasta que adquiera la consistencia de un puré. Incorporar batiendo la mantequilla y condimentar.
- 11 Servir la pata de cordero en su masa con la lechuga cocida y la salsa. Decorar con berro.

### El Guiso de Cordero

El guiso de cordero es un plato muy tradicional de la cocina argentina. Se trata de un plato muy sabroso y muy saludable. El cordero es una carne muy tierna y muy fácil de cocinar. El guiso de cordero se puede preparar de muchas maneras. En este libro se presenta una receta muy sencilla y muy deliciosa. El guiso de cordero se puede preparar con papas, con lentejas, con arroz, etc. El guiso de cordero es un plato muy versátil y muy adaptable a los gustos de cada uno.



## CANON D'AGNEAU EN CREPINETTE AU PERSIL

FILETE DE CORDERO CON MOUSSE DE POLLO Y PEREJIL.

### INGREDIENTES

#### 4-6 porciones

2 filetes de cordero, sin grasa  
2 1/2 cucharadas de aceite vegetal, un poco más para freír  
sal y pimienta molida en el momento  
1 atado de perejil  
500g de pechugas de pollo desmenuadas y sin piel  
2 claras  
350ml de crema  
1 trozo de tripa de cordero, de unos 500g aproximadamente, cortada al medio  
1 litro de caldo de pollo  
60g de mantecquilla

#### Para la guarnición

500g de zanahorias torneadas (ver página 135)  
500g de nabos torneados (ver página 135)  
250g de arvejas/chichearís  
50g de mantecquilla

### PREPARACION

- 1 En el aceite, dorar los filetes de cordero de todos los lados. Retirar de la sartén. Condimentar y enfriar.
- 2 Freír el perejil en aceite vegetal hasta que esté bien verde. Escurrir sobre toallas de papel, luego hacerlo puré en una procesadora de alimentos, guardando algunas ramitas para decorar.
- 3 Poner el pollo y las claras en una procesadora de alimentos y convertirlos en una mezcla pareja. Colocar en un recipiente sobre un baño de hielo. De a poco incorporar batiendo la crema. Condimentar y mezclar con el puré de perejil.
- 4 Extender 1 trozo de la tripa sobre un repasador. Cubrir de un modo parejo con la mitad de la mousse de pollo. Colocar encima 1 filete de cordero y envolver en la tripa. Repetir con el segundo filete. Refrigerar durante 1 hora.
- 5 Cocinar las verduras de la guarnición, por separado, en agua hirviendo con sal hasta que estén apenas tiernas. Colar y dejar a un lado, juntas.
- 6 Hervir el caldo hasta que se haya reducido bien. Mantener caliente.
- 7 Saltear el cordero en la mantecquilla a fuego lento, hasta que se dore ligeramente de todos los lados. Pasar a horno precalentado a 180°C durante unos 5 minutos. Retirar del horno y dejar descansar durante 5 minutos. Mientras tanto, mezclar rápidamente la guarnición de verduras con mantecquilla caliente.
- 8 Cortar el cordero en rodajas delgadas, colocarlas alrededor del borde de una fuente, y apilar la guarnición de verduras en el centro. Colocar el caldo reducido sobre la carne.

## CROQUETS D'AGNEAU A L'INFUSION DE MENTHE

CROQUETAS DE CORDERO CON UNA INFUSION DE MENTA FRESCA

### INGREDIENTES

#### 6 porciones

3 filetes de cordero, sin grasa  
3 1/2 cucharadas de aceite vegetal  
sal y pimienta molida en el momento  
6 planchitas de masa delgada  
2 claras, ligeramente batidas  
1 atado de menta fresca, sin los tallos  
30 champiñones  
75g de mantecquilla clarificada  
jugo de 1/2 limón  
400g de espinaca, sin las pencas/tallos

#### Para la salsa

2 cucharadas de miel  
100ml de vermouth seco  
300ml de caldo de pollo  
60g de mantecquilla, cortada en trozos pequeños  
2 cucharadas de hojas de menta, cortadas en tiras de juliana  
2 cucharadas de mostaza de grano entero

### PREPARACION

- 1 Saltear los filetes de cordero en un poco de aceite hasta que estén apenas dorados de todos los lados. Condimentar y dejar enfriar.
- 2 Pintar una hoja de masa bien delgada con clara de huevo batida y colocar otra hoja encima. Pásarla con la clara de huevo y cubrir con las hojas de menta. Colocar un filete de cordero cerca de uno de los bordes y enrollar, sujetando bien los extremos. Repetir con los otros filetes.
- 3 Calentar un poco más de aceite y saltear rápidamente los filetes cubiertos de masa. Pasar a una placa para hornear y cocinar en el horno precalentado a 180°C durante unos 10 minutos.
- 4 Entretanto, cocinar los hongos conados al medio en la mantecquilla clarificada con jugo de limón.
- 5 Cocinar la espinaca en el resto de la mantecquilla clarificada hasta que esté tierna; escurrir, luego hacer con ella un puré en una procesadora de alimentos. Pasar el puré por un colador para eliminar el exceso de líquido. Condimentar y mantener caliente.
- 6 Hacer la salsa: cocinar la miel hasta que adquiera un ligero tono oscuro. Aligerar con el vermouth y luego agregar el caldo y reducir hasta que adquiera la consistencia de un jarabe. Incorporar batiendo la mantecquilla y agregar la menta en juliana y la mostaza.
- 7 Colocar el puré de espinaca en platos individuales. Cortar los filetes de cordero en rodajas y colocar en los platos. Acompañar con los hongos y echar por encima la salsa de miel.



# CARRE DE PORC A LA FRANC-COMTOISE

## LOMO DE CERDO AL HORNO CON RELLENO DE RIÑONES Y HIERBAS

### INGREDIENTES

#### 6 porciones

1 lomo de cerdo con 6 costillas  
1 cucharada de aceite vegetal  
240g de mirepoix de verduras (ver página 134)  
5 dientes de ajo bien picados  
300ml de vino blanco seco  
500ml de caldo de ternera oscuro  
sal y pimienta molida en el momento

#### Para el relleno de riñón

3 riñones de cerdo cortados en dados  
100g de mantequilla  
3 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel  
2 claras  
100ml de crema entera  
50g de hierbas variadas, bien picadas

#### Para la guarnición

1 apionabo, pelado y cortado en dados  
300ml de crema entera  
300g de mantequilla  
4 manzanas torneadas (ver página 135)  
300g de zanahorias cortadas en tiras de juliana  
algunas ramitas de perifollo/peroñil

### PREPARACION

- 1 Hacer el relleno de riñón (ver abajo).
- 2 Rellenar el cerdo cortando una tapa de 2cm en la carne, siguiendo la curva del lomo. No cortar completamente hasta el hueso. Rellenar el lomo, volver a cubrir la tapa en su lugar, asegurándola con hilo de cocina.
- 3 En un molde que pueda ir al horno, saltear el cerdo en aceite caliente hasta que esté bien dorado de todos los lados. Agregar el mirepoix y el ajo y llevar a horno precalentado a 180°C. Cocinar durante 35-40 minutos. Retirar el cerdo, cubriéndolo con papel de aluminio, y dejar a un costado. Desprender el sedimento del molde con el vino y el caldo y reducir hasta que adquiera la consistencia de un jarabe. Condimentar y dejar a un costado.
- 4 Preparar la guarnición: cocinar el apionabo en agua hirviendo con sal hasta que esté tierno. Escurrir bien y hacer un puré. Incorporar batida la crema, la mitad de la mantequilla y condimentar. Saltear las manzanas en el resto de la mantequilla hasta que estén tiernas. Poner la juliana de zanahorias en una olla con agua fría y sal, llevar al hervor y cocinar a fuego lento hasta que esté tierna. Escurrir. Mantener la guarnición caliente.
- 5 Retirar el hilo y conar el cerdo relleno en rodajas, dejando en cada una un hueso. Ponerlas en platos y acompañar con el puré de apio, las manzanas y las zanahorias. Terminar con un poco de salsa sobre la carne y algunas ramitas de perifollo.

### COMO HACER EL RELLENO RIÑON

Los riñones de cerdo suelen mezclarse con otros ingredientes en rellenos, pasteles y galletas. Este relleno añade sabor, color y frescura a lo que, si no, sería un simple lomo de cerdo.



**1** Saltear los riñones en la mantequilla hasta que se sellen. Retirar con una escurridera y dejar sobre toallas de papel.



**2** En una procesadora de alimentos, hacer un puré con el pollo. Ponerlo a través de un colador a un recipiente sobre un baño de hielo.



**3** Agregar las claras de huevo, y de a poco, la crema, los riñones, las hierbas y el condimento a gusto.





### LA REGION DE FRANCHE-COMTE

La excelente calidad y diversidad de los productos agrícolas de Franche-Comté se pone de relieve en este plato de cerdo relleno. Los rústicos chalets al pie de los Alpes son los proveedores de productos locales, carne, y varios productos artesanales. A pesar de su apariencia rural, las pequeñas granjas se han organizado en cooperativas y han reunido recursos para modernizar sus maquinarias y sus procedimientos agrícolas.

La frontera compartida con los carneses franceses de alta calidad enriquece la variedad de platos de las montañas de la región. Los embutidos, en particular, son una especialidad muy apreciada.





## CHOU FARCI ENTIER A L'Auvergnate

REPOLLO RELLENO CON CERDO,  
HONGOS Y HIERBAS

### INGREDIENTES

#### 6 porciones

1 repollo verde grande  
2 planchas de tripa de cerdo  
200g de mirepoix de verduras (ver página 133)  
1 litro de caldo de resaca oscura  
un bouquet garni

#### Para el relleno

1 cebolla picada  
2 cebollitas eschalotes picadas  
3 dientes de ajo bien picados  
100g de mantequilla  
250g de hongos, cortados bien finos  
1 atado de perejil bien picado  
1/2 atado de estragón bien picado  
sal y pimienta molida en el momento  
2 rebanadas de pan, sólo la miga cortada en dados  
3 1/2 cucharadas de leche  
150g de grasa de cerdo  
400g de cuello u hombro de cerdo deshuesado  
1 huevo ligeramente batido

### PREPARACION

- 1 Con cuidado, cortar las hojas del repollo. Quitarles el tallo duro. Cocinarlas en agua hirviendo con sal durante 3-8 minutos, o hasta que estén tiernas. Escurrir y refrescar. Secar sobre toallas de papel.
- 2 Hacer el relleno: saltear la cebolla, las cebollitas eschalotes, y el ajo en la mantequilla hasta que estén blandos. Agregar los hongos y cocinar hasta que la mezcla esté bastante seca, revolviendo con frecuencia. Dejar enfriar, luego incorporar el perejil y el estragón. Condimentar con sal y pimienta.
- 3 Remojar los dados de pan en la leche. Agregar a la mezcla de hierbas.
- 4 Picar bien o moler la grasa y la carne de cerdo. Agregar a la mezcla de hierbas con el huevo. Mezclar bien.
- 5 Colocar una capa de las hojas más grandes y verdes de repollo en un paño de cocina. Extender una capa de relleno sobre las hojas. Cubrir con otra capa de hojas de repollo, luego agregar más relleno. Seguir haciendo capas de este modo, hasta llegar a las hojas pequeñas y pálidas del interior del repollo.
- 6 Dar a las capas de hojas de repollo la forma de una bola prolija, uniendo los bordes del paño de cocina y retorciéndolos.
- 7 Envolver el repollo en las planchas de tripa de cerdo.

- 8 Poner el mirepoix, el caldo y el bouquet garni en una cacerola y colocar el repollo encima. Tapar y cocinar en horno precalentado a 170°C durante 1 hora aproximadamente.
- 9 Pasar el repollo relleno a una fuente para servir calentada y mantener caliente. Colar el líquido de cocción a una sartén y hervir hasta que se reduzca a la consistencia de un jarabe. Servir el líquido como una salsa con el repollo.

## CARRE DE PORC APICIUS

CERDO AL HORNO CON ESPECIAS

### INGREDIENTES

#### 6 porciones

30g de comino molido  
1 cucharadita de jengibre molido  
1 cucharadita de tomillo seco  
1 cucharadita de cilantro molido  
1 lomo de cerdo con seis costillas  
una pizca de sal  
200g de mirepoix de verduras (ver página 133)  
250ml de agua  
1 cucharada de fécula de papa

### PREPARACION

- 1 Desgrasar el lomo de cerdo. Mezclar el comino, el jengibre, el tomillo y el cilantro. Frotar el cerdo con las hierbas, tapar y dejar marinar durante la noche.
- 2 Salar el cerdo, luego colocarlo en horno precalentado a 180°C durante 1 1/2 hora aproximadamente. A mitad de la cocción, agregar el mirepoix y el agua.
- 3 Retirar el cerdo y mantener caliente. Colar el líquido de cocción, eliminar el exceso de grasa y hervir para reducir. Espolvorear el líquido de cocción con la fécula de papa y batir con vigor hasta que se espese.
- 4 Conar el cerdo siguiendo las costillas y servir de inmediato, con la salsa por encima.

#### UNA RECETA ANTIGUA

El carré es uno de los platos favoritos tanto en la Gran Bretaña como en Francia. La receta anterior es típica de Francia con especias tan solo molidas y adaptada de las recetas antiguas del cocinero Apicius de la terna de la época. En esta receta, cocinar el cerdo a 180°C y servirlo con la salsa reducida es la forma de cocinar que realmente representa la receta original de carré de cerdo al horno.



## ECHINE DE PORC AU CRESSON

CERDO SALTEADO CON BERRO

### INGREDIENTES

#### 6-8 porciones

1kg de lomo de cerdo desmenuzado  
3 1/2 cucharadas de aceite vegetal  
500ml de caldo de pollo  
sal y pimienta molida en el momento  
4 atados de berro, sin los tallos  
jugo de 1 limón

#### Para el arroz frito con huevo

200g de arroz  
95g de arvejas/chicharas  
2 huevos batidos  
95g de jamón, cortado en tiras de juliana

### PREPARACION

- 1 Cortar el lomo de cerdo en rodajas finas. Saltear las rodajas de cerdo en la mayor parte del aceite hasta que estén bien doradas de todos los lados.
- 2 Eliminar el exceso de grasa de la sartén, luego desprender el sedimento con el caldo. Debe haber suficiente caldo para cubrir el cerdo. Condimentar y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
- 3 Agregar el berro y el jugo de limón, y condimentar. Hervir para reducir hasta que esté casi seco.
- 4 Mientras tanto, preparar el arroz frito con huevo: cocinar el arroz en agua hirviendo con sal hasta que esté tierno. Colar el arroz, si es necesario, y ponerlo en un wok o en una sartén con el resto del aceite. Freír el arroz con las arvejas/chicharas, los huevos y el jamón.
- 5 Colocar el arroz frito con huevo en una fuente para servir y ubicar encima el cerdo y el berro.



## CHOUROUTE D'ALSACE

CHUCRUT CON CERDO Y SALCHICHAS

### INGREDIENTES

#### 12 porciones

500g de tocino, cortado en tiras pequeñas  
6 costillas pequeñas de cerdo  
500g de cerdo salado  
2 codillos de cerdo  
4kg de chucrut, sin cocinar  
300g de cerdo salado  
200g de mirepoix de verduras (ver página 133)  
un bouquet garni  
30g de eneldo  
12 granos de pimienta blanca  
500ml de vino blanco de Alsacia  
2 litros de caldo de pollo  
6 salchichas de Estrasburgo  
6 salchichas ahumadas  
6 rodajas gruesas de jamón cocido, cortadas en tiras  
papas torneadas cocidas (ver página 135), para  
garnición

### PREPARACION

- 1 Cocinar brevemente las tiras y las costillas de cerdo, el cerdo salado, y los codillos, todo por separado, en agua hirviendo con sal. Escurrir bien.
- 2 Lavar el chucrut bajo el chorro de agua fría. Escurrir y apretar para eliminar todo exceso de agua.
- 3 Calentar la grasa en una cacerola y dorar el tocino. Agregar el chucrut, las costillas de cerdo, el cerdo salado, los codillos, el mirepoix, el bouquet garni, el eneldo, y los granos de pimienta. Hacersecer con el vino y el caldo. Tapar y cocinar a fuego lento, durante unas 3 horas.
- 4 Unos 10 minutos antes de que el chucrut esté listo, agregar las salchichas de Estrasburgo, las ahumadas y el jamón en tiras, presionándolos en la mezcla.
- 5 Servir caliente en una fuente con las papas torneadas.

### COCINA ALSACIANA

Con los siglos, muchas comidas de países vecinos han influido en el desarrollo de la cocina francesa. Los rúels de Alsacia, al este de Francia, fueron muy influenciados por las ideas y los ingredientes alemanes. Los platos más famosos, el choucroute (berro repollado), diferentes cortes de cerdo, salchichas y el vino local —cuatro de los ingredientes más apreciados en la región.



## LONGE DE PORC FARCI AU MIEL

LOMO DE CERDO AL HORNO  
CON RELLENO DE MIEL

### INGREDIENTES

*8-10 porciones*

250ml de vino tinto

45g de miel

2 hojas de laurel

1/3 cucharadita de pimienta de cayena

100g de pan rallado fresco

2kg de lomo de cerdo deshuesado

sal y pimienta molida en el momento

*Para la guarnición*

300g de arroz de la India

300g de arvejas/chicharos

algunas ramitas de perejil

### PREPARACION

- 1 Hervir el vino con la miel, las hojas de laurel, y la cayena, hasta que se reduzcan a la consistencia de un jarabe. Eliminar las hojas de laurel. Agregar el pan rallado y mezclar bien.
- 2 Hacer una hendidura en el medio del lomo de cerdo, sin cortar por completo la carne, y rellenar con la mezcla de miel y pan rallado. Enrollar el lomo de cerdo y atarlo con un hilo de modo que tenga una buena forma. Envolver en papel de aluminio.
- 3 Cocinar en el horno precalentado a 180°C durante 1 1/2 hora aproximadamente. Desenvolver en los últimos 20 minutos.
- 4 Mientras tanto, cocinar el arroz en agua hirviendo con sal hasta que esté *al dente*. Cocinar las arvejas/chicharos en una olla separada con agua hirviendo y sal, escurrir, y mantener caliente.
- 5 Cortar el cerdo en rodajas y cortar por encima la pimienta. Servir con el arroz de la India y las arvejas. Decorar con ramitas de perejil.

## ROTI DE PORC A L'ANGLAISE

CERDO AL HORNO CON RELLENO  
DE SALVIA Y SALSA DE MANZANAS

### INGREDIENTES

*8-10 porciones*

1 lomo de cerdo, de uno 2,5kg aproximadamente

150g de mirepoix de verduras (ver página 133)

750ml de caldo de ternera oscuro

un bouquet garni

400g de manzanas, peladas y cortadas en dados

(ver página 148)

30g de mantequilla

30g de azúcar

*Para el relleno*

75g de cebollas picadas

75g de mantequilla

2 yemas

1 atado de salvia picada

1 cucharadas de perejil bien picado

150g de pan rallado fresco

sal y pimienta molida en el momento

### PREPARACION

- 1 Hervir el cerdo durante 15 minutos. Escurrir y secar sobre toallas de papel.
- 2 Colocarlo en una fuente para horno con el mirepoix y cocinar en horno precalentado a 200°C durante 1 1/2 hora. A mitad de la cocción, agregar el caldo y el bouquet garni.
- 3 Mientras tanto, hacer el relleno: saltar la cebolla en la mantequilla hasta que se ablande. Dejar enfriar, luego mezclar con las yemas, la salvia, el perejil, el pan rallado, y el condimento. Enrollar la masa en una forma prolija y envolver en papel de aluminio. Cocinar en el horno con el cerdo en los últimos 15 minutos de cocción.
- 4 Cocinar las manzanas con la mantequilla y el azúcar hasta que estén muy tiernas y se deshagan. Revolver cada tanto.
- 5 Retirar el cerdo de la fuente y mantener caliente. Eliminar el exceso de grasa de la fuente, luego hervir el líquido hasta reducir a una salsa espesa. Colar y condimentar.
- 6 Cortar el cerdo y servir con rodajas de relleno, el líquido de cocción y la salsa de manzanas.

### COCINA ANGLO-FRANCESA

Esta receta es un ejemplo perfecto de la cocina inglesa que, tradicionalmente, ha combinado los sabores dulces y salados para crear un gran efecto. El cerdo al horno con salsa de manzanas es una perfecta demostración de lo delicioso que puede ser el consumo de estos ingredientes.





# POSTRES

*El último plato de una comida puede considerarse el más importante. Cuando se elige un postre, hay que tener en cuenta los platos anteriores, la estación del año y las preferencias especiales de su familia e invitados. Los postres hechos con frutas frescas en su punto justo siempre jerarquizan una comida. Los platos principales pesados sugieren postres livianos: tal vez un merengue o un sorbete de vino. Si se da al postre una consideración especial, se ayuda a elevar el espíritu y a aligerar la conversación.*





# TERRINE DE FRUITS A LA GELEE DE MIEL

## TERRINA DE FRUTAS FRESCAS Y GELATINA DE MIEL

*Este es un maravilloso postre para la época de calor. Las frutas son coloridas y tienen un sabor delicioso cuando se las incorpora a una gelatina de miel. Un coulis de frambuesa subraya las capas dentro de la gelatina, y es el acompañamiento ideal para muchos postres.*

### INGREDIENTES

#### 8-10 porciones

cáscara de 1 naranja cortada en juliana

250g de frutillas/frutas

1 canastilla de frambuesas

1 racimo de uvas negras sin semillas

1 canastilla de moras

45g de cáscara de naranja ahorrantada, bien picada

coulis de frambuesa (ver página 103), para servir

#### Para la gelatina de miel

1 cucharada de miel

750ml de agua

150g de azúcar

cáscara de 1 naranja y de 1 limón

8 hojas de menta, y algunas más para decorar

12 planchitas de gelatina, remojadas en agua fría

### PREPARACION

- 1 Hacer la gelatina de miel: poner la miel, el agua, el azúcar, las cáscaras y la menta en una olla y dejar que casi llegue al hervor, revolviendo para disolver el azúcar. Retirar del fuego, y dejar a un lado durante 10 minutos.
- 2 Colar el líquido a otra olla. Escurrir la gelatina y derretirla en el líquido. Dejar enfriar.
- 3 Cocinar la juliana de naranja en agua hirviendo durante 1 minuto. Colar y refrescar. Dejar enfriar.
- 4 Hacer capas con las frutas (guardando algunas para decorar), la juliana de naranja y la cáscara ahorrantada de naranja en un molde de terrina de 25 x 7,5 x 8,5cm. Llenar el molde con la gelatina. Colocar una tabla de madera cubierta con papel de aluminio encima de la terrina; este peso comprimirá la preparación, facilitando el corte. Enfríar en el refrigerador hasta que esté firme.
- 5 Retirar el peso. Dar vuelta y cortar la terrina en rodajas (ver abajo). Servir con el coulis de frambuesas, y decorar con las hojas de menta y las frutas reservadas.

## COMO DAR VUELTA Y CORTAR UNA TERRINA DE FRUTAS

Las terrinas que se forman con gelatina, pero no están cubiertas, pueden darse vuelta y cortarse como se ilustra. Las terrinas cubiertas a veces necesitan que se separen los bordes con un cuchillo afilado, caliente.



**1** Colocar una tabla encima del molde e insertar. Empujar con un paño de cocina caliente los costados del molde.



**2** El calor debe queimar el racha de uno de los costados. Con cuidado levantar el molde para que se separe de la terrina.



**3** Con un movimiento suave de sierra, cortar la terrina en rodajas con un cuchillo de cocina afilado.





## COULIS DE FRAMBUESAS

- 500g de frambuesas • 100g de azúcar impalpable
- jugo de 1 limón • 1 cucharadas de miel, derretida (opcional) • 2 cucharadas de framboise (licor de frambuesa), opcional

Moler/Pisar las frambuesas en un recipiente grande, no metálico, y mezclarlas con el azúcar impalpable y el jugo de limón. Agregar la miel derretida y el licor, si se desea. Pasar a través de un colador a otro recipiente. Desechar las semillas de frambuesa. Mantener el coulis en un lugar fresco







Aunque *La Châteline Cordon Bleu* tuvo lectores leales, fueron las clases de cocina el principal foco de interés en la escuela. No obstante, la revista siguió publicándose hasta la década del 60. Algunas recetas de los primeros números de la revista de Madame Distel han sido adaptadas e incluidas en este libro.

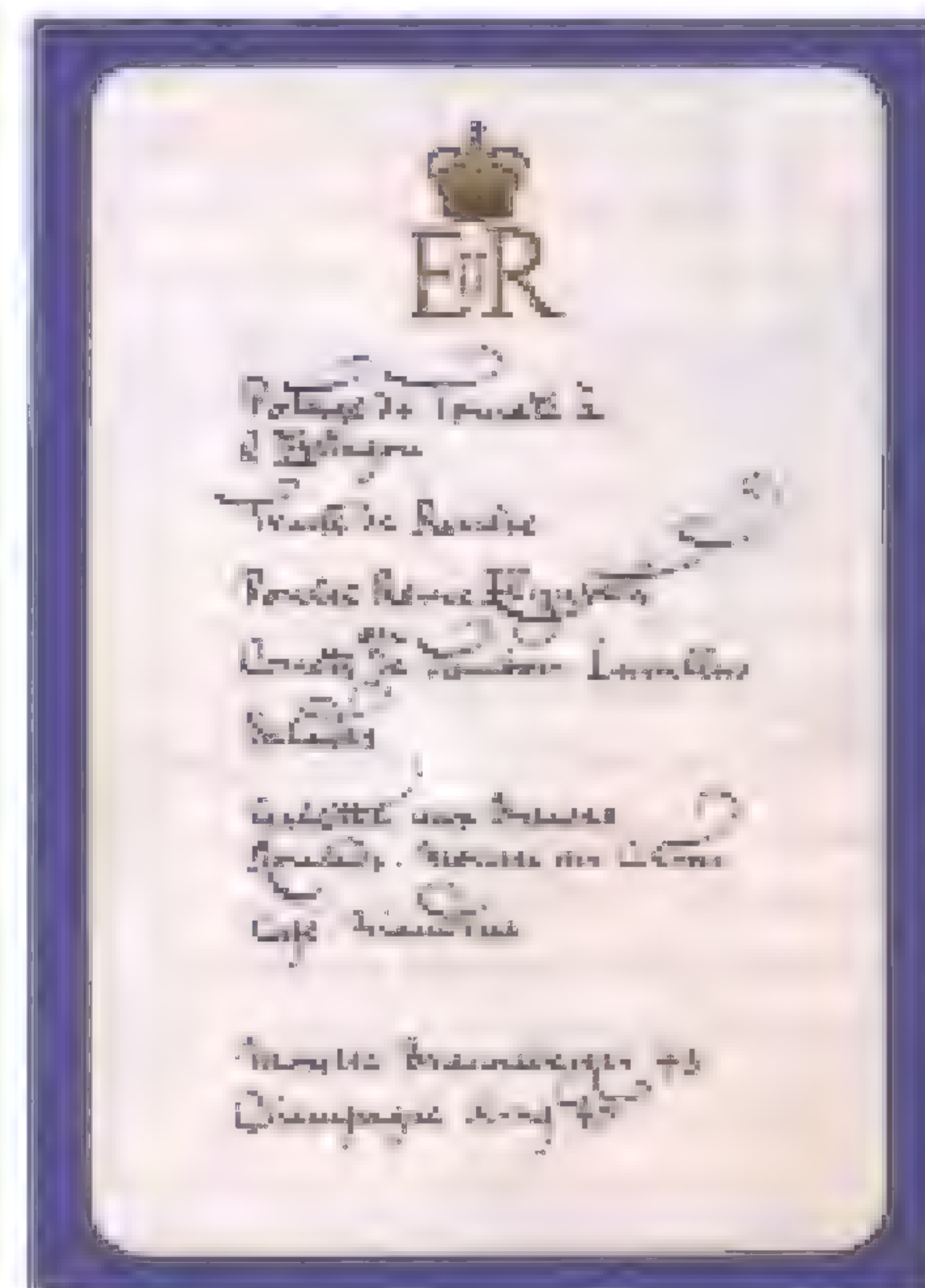
#### **La Escuela de Londres**

Las noticias de las publicaciones y las clases de Le Cordon Bleu se expandieron, y pronto estudiantes de Rusia, América y de toda Europa estaban "picando" verduras y haciendo claris de huevo. Una de las estudiantes del chef Pellaprat durante la década del 20 fue una delegada inglesa llamada Rosemary Hume.

Después de terminar el curso y al regresar a su casa en Inglaterra a principios de la década del 30, Rosemary Hume estableció la Ecole du Petit Cordon Bleu en Londres. En 1947, unió sus fuerzas con Constance Spry, una experta en diseño floral, y juntos fundaron una nueva escuela llamada Winkfield Place.



Rosemary Hume se comprometió a mantener los mismos estándares de excelencia culinaria que había practicado en París. Los cursos de la Ecole du Petit Cordon Bleu en Londres y de Winkfield, y sus libros de cocina, tuvieron una profunda influencia en los cocineros de habla inglesa en todo el mundo. Las contribuciones de la escuela fueron celebradas de muchas maneras, pero el honor más grande fue cuando se pidió a la escuela que preparara un almuerzo para celebrar la coronación de Su Majestad la Reina Isabel II en 1953. Por sus contribuciones al mundo de la cocina, Rosemary Hume recibió el MBE en 1970.



El Monarca de la Coronación

*“Señoras y señores, la sola frase ‘mínimos estándares de higiene’ debe aterrorizar el corazón de cualquier francés auténtico. Ciertamente me aterroriza a mí... la vida no merece ser vivida a menos que se tenga la posibilidad de todas las gloriosas cosas no higiénicas que la humanidad -y en especial la parte francesa de ella- ha creado con amor a partir de los frutos de la tierra de Dios.”*

De un discurso de  
S.A.R. el Príncipe de Gales, en el 75 Aniversario de la  
Asociación de Francia-Gran Bretaña,  
París, 2 de marzo de 1992



# TECNICAS PARA HUEVOS

*Es difícil imaginar una cocina sin huevos: se los puede comer solos o usar en combinación con otros ingredientes en innumerables platos diferentes, la lista parece no tener fin*

## COMO SEPARAR UN HUEVO

Es fácil separar los huevos si se usa la cáscara. Como alternativa, se puede filtrar la clara a través de los dedos o usar un separador de huevo. Muchas recetas piden huevos separados en claras y yemas, por eso es una técnica importante para aprender.



**1** Partir el huevo en el lugar más grueso en el borde de un recipiente. Abrirlo, y dejar que la clara se deslice.



**2** Pasar repetidas veces la yema de una mitad de la cáscara a la otra, para que se separe el resto de la clara.



Para separar un huevo con los dedos, partir el huevo en un recipiente, tomando la yema con los dedos.

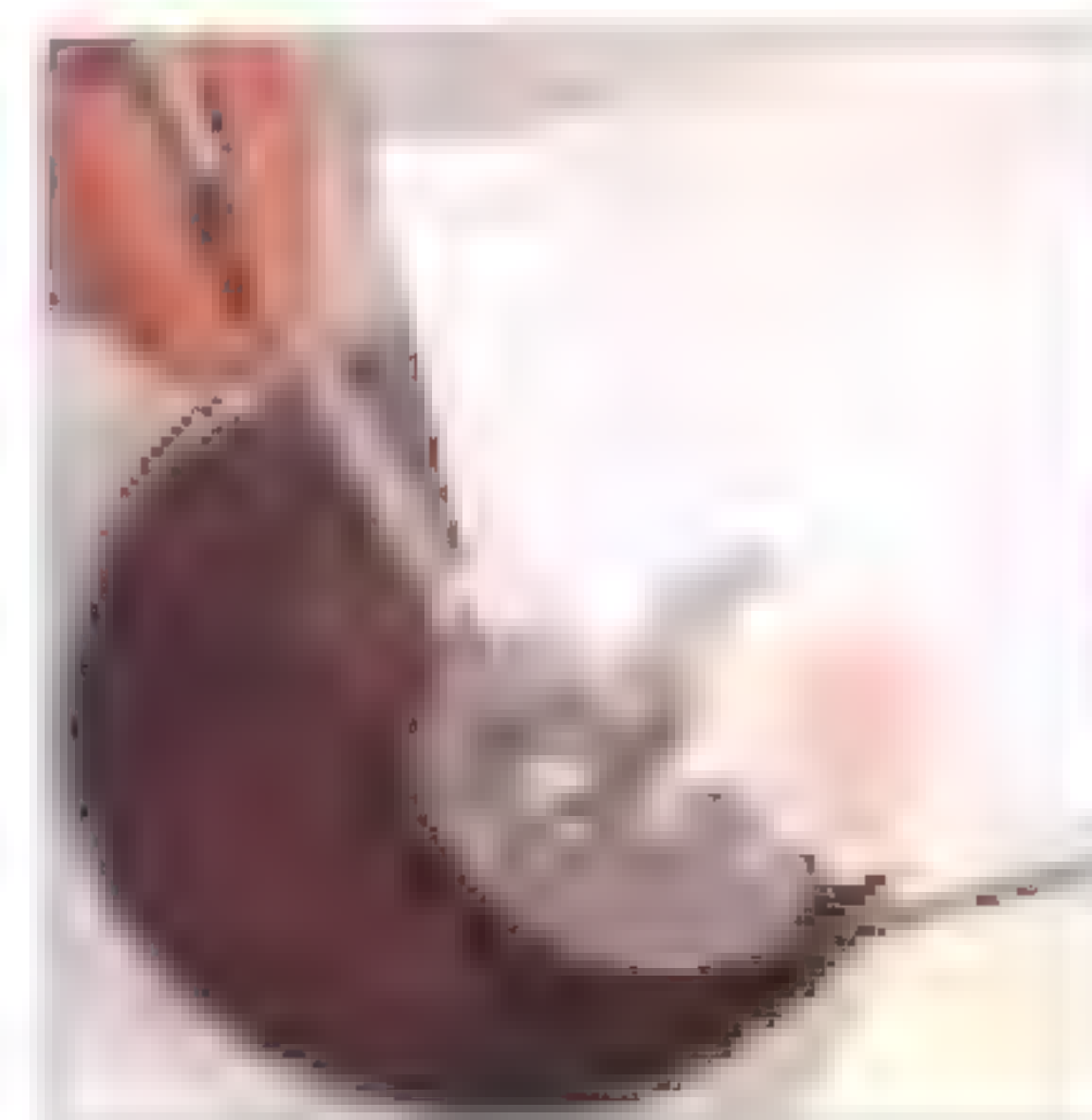
## COMO SEPARAR UN HUEVO

### Huevos Pochés

Se pueden hacer huevos pochés en agua, caldo o vino. El secreto para tener éxito con esta técnica es agregar vinagre al agua. El vinagre hace que la clara se mantenga unida, y ayuda a que el huevo conserve su forma. El vinagre es innecesario si se cocina el huevo en caldo o vino.



**1** Poner una olla de agua a hervir con 4 cucharadas de vinagre. Romper el huevo en un recipiente. Reducir el fuego y, con cuidado, deslizarlo al huevo en el agua hirviendo.



**2** Cocinar el huevo durante 3-4 minutos; la clara debe estar cocida y la yema suave al tacto. Retirar el huevo con una espumadera y escurrir sobre toallas de papel.



**3** Si no se usa en el momento, mantener el huevo frío en un recipiente de agua tibia hasta que esté listo para usar. Recortar las bordes desparejos para que el huevo luzca perfecto al servir.

## Huevos Fritos

Los huevos fritos son un acompañamiento clásico francés. Es esencial que el aceite esté bien caliente cuando se fría, alrededor de 190°C. Un tipo de pan blanco viejo agregado al aceite debe usarse en un minuto cuando se alcanza esta temperatura.



**1** Deslizar con cuidado el huevo en el aceite. Plegar la clara sobre la yema con 2 cucharadas de madera.



**2** Cuando la yema esté cubierta, cocinar el huevo durante 1 minuto, o hasta que esté hecho a gusto.



**3** Retirar el huevo frío con una espumadera y escurrir sobre toallas de papel antes de servir.





### INFLUENCIAS EXTRANJERAS

Las buenas ideas no permanecen mucho en un solo país: las raíces reales del nombre de esta sopa están españolas, *gaspacho*, quieren decir "pan remojado". Qué sencilla más simple podían hacer los granjeros que una mezcla sin cocinar de tomates frescos, pepinos, cebollas, pimientos rojos y verdes, ajo, jugo de limón, aceite de oliva, todo mezclado con pan para absorber el sabor de las verduras.

Los franceses han aprendido a gustar del *gaspacho*: lo llaman "paspacha", y adaptado ligeramente por el sabor distintivo de los camarones cocidos en el momento.







## FRICASSEE DE LANGOUSTINES ÉPICEES

LANGOSTINOS CONDIMENTADOS CON ESPECIAS SAITEADOS CON CHANTERELLES

### INGREDIENTES

*4 porciones*

*24 langostinos medianos*

*1 cucharada de mezcla de especias molidas, como anís, estragón, cometa, cardamomo, y comino*

*3 1/2 cucharadas de aceite de oliva*

*400g de hongos chanterelle*

*60g de manteca*

*1 cebolla chalote bien picada*

*sal y pimienta molida en el momento*

*100ml de caldo de pollo*

*50g de perejil de hoja plana bien picado*

### PREPARACION

- 1 Pelar los langostinos, dejando la última sección de la cáscara y la cola. Poner los langostinos en un recipiente y agregar las especias y el aceite de oliva. Revolver, luego dejar marinar durante 1 hora.
- 2 Enjuagar con suavidad los hongos y secarlos. Saltearlos rápidamente en la mitad de la manteca con la cebolla y un poco de sal. Dejar a un costado.
- 3 Justo antes de servir, escurrir el aceite con especias de los langostinos, y saltearlos en una sartén antiadherente. Retirar los langostinos y mantenerlos calientes.
- 4 Desprender los jugos pegados en la base de la sartén con el caldo, luego poner a hervir hasta reducir dos tercios del líquido. Agregar el resto de la manteca, cortada en trozos pequeños, batiendo con vigor. Pasar la salsa a través de un colador fino.
- 5 Volver a calentar rápidamente los hongos con el perejil.
- 6 Condimentar los langostinos y los hongos y acomodarlos en platos. Echar la salsa alrededor y servir de inmediato.

## PICCATA D'ORMEAU AU NOILLY

ESCALOPE DE ABALONE CON VERMOUTH

### INGREDIENTES

*4 porciones*

*1 abalone/luco sin la conchilla, de*

*1kg aproximadamente*

*2 huevos*

*1 cucharadita de aceite vegetal*

*sal y pimienta molida en el momento*

*100g de harina*

*250g de pan rallado fino*

*300ml de vermouth seco*

*2 cebollas chalotes picadas*

*2 cucharadas de glaseado de carne (ver página 145)*

*300g de manteca, cortada en trozos pequeños*

*200ml de manteca clarificada*

*Para la guarnición*

*1/2 atado de cebollín cortado*

*500g de fileos de tinta de calamar, cocidos (opcional)*

### PREPARACION

- 1 Limpiar y recortar el abalone/luco. Envolverlo en un repasador y golpearlo bien hasta que esté tierno. Cortar el abalone en láminas pequeñas y delgadas.
- 2 Batir ligeramente los huevos con el aceite y los condimentos en un plato poco profundo. Cubrir las escalopes/láminas con harina, luego sumergirlos en la mezcla de huevo, y finalmente cubrilos con pan rallado. Dejar a un costado.
- 3 Poner el vermouth, las cebollas, y el glaseado de carne en una sartén y dejar hervir. Reducir a un glaseado espeso. Agregar la manteca, de a poco por vez, batiendo con vigor. Condimentar la salsa y mantener caliente.
- 4 Freír/saltear los escalopes/láminas de abalone en la manteca clarificada hasta que estén dorados de ambos lados.
- 5 Colocar salsa en el centro de platos individuales. Acomodar los escalopes de abalone encima, decorar con el cebollín cortado, y los fileos de tinta de calamar, si se desea.

### ABALONE ANTIGUO

Mantidos de conchas sacados de Catalina Island, en las costas occidentales de los Estados Unidos, sugieren que los residentes de lo que hoy llamamos California han disfrutado del abalone desde el cuarto milenio antes de Cristo.

El abalone, ormeau en francés, es un gastrópodo marino grande que se identifica rápidamente por su conchilla en forma de ostra. Se encuentran muchas variedades en distintos lugares, incluyendo las islas del Canal de la Mancha y el mar Mediterráneo, donde una curiosa forma de abalone se ha ganado el sobrenombre de Oreilles de Saint-Pierre, o orejas de San Pedro.



# VEAU SAUTE A LA MARENGO

## GUISADO DE TERNERA, TOMATE Y HONGOS

*Se dice que este plato tomó su nombre de la Batalla de Marengo, donde por primera vez el chef de Napoleón Bonaparte lo preparó en celebración de la victoria francesa sobre los austriacos. Aquí, mostramos la receta clásica con su guarnición tradicional de langostinos grandes, huevos fritos y croûtes.*

### INGREDIENTES

#### 4 porciones

- 1 kg de ternera desbuesada, cortada en trozos
- 100ml de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- un poco de harina
- 100ml de caldo de ternera
- 500g de tomates concassés (ver página 136)
- 1 cucharada de puré de tomate
- 1 diente de ajo bien picado
- 250g de champiñones, cortados en cuartos
- un bouquet garni
- una pizca de nuez moscada rallada en el momento
- sal y pimienta molida en el momento

#### Para la guarnición

- 2 rebanadas de pan blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- arroz al horno (ver página 89)
- 4 langostinos grandes, crudos (ver página 26)
- 4 huevos fritos (ver página 146)
- perejil bien picado

### PREPARACION

- 1 Saltear los trozos de ternera en el aceite de oliva caliente, en una cazuela, hasta que estén ligeramente dorados. Agregar la cebolla y cocinar hasta que esté blanda. Espolvorear con un poco de harina y revolver bien, luego cocinar durante 5 minutos.
- 2 Incorporar el caldo, los tomates, el puré de tomate, el ajo, los hongos, el bouquet garni, la nuez moscada, y el condimento. Cocinar, tapado, a fuego lento, durante 1 hora aproximadamente.
- 3 Mientras tanto, hacer las croûtes con forma de corazón (ver abajo), tostándolas en el horno precalentado a 190°C.
- 4 Servir la carne con el arroz al horno. Acompañar con las croûtes, los langostinos, los huevos y el perejil.

### UN NUEVO MARENGO

Charles Peslin, jefe de cocina del prestigioso *Manoir-Club de Paris*, fue uno de los primeros instructores de Marie Bissel y un colaborador de la revista *La Cuisine Gordon Bleu*. Esta es su versión del clásico *veau sauté à la Marengo*, que se publica originalmente en la revista en 1896.

## COMO HACER CROUTES CON FORMA DE CORAZON

Las croûtes son un atractivo y elegante acompañamiento para guisados, sopas, y ensaladas. Pueden hacerse en el horno o freírse en aceite de oliva. La forma de corazón es sólo una de las muchas que se pueden hacer.



**1** Usar un punzón para cortar un poco de aceite de oliva en forma de corazón, en ambos lados de cada rebanada de pan.



**2** Con un cortador de bizcochos o de aspic, según el tamaño que se quiera, estampar las formas de corazón.



**3** Tostar las croûtes en una placa para hornos durante 5-10 minutos, dándolas vuelta para que se tosten de los dos lados.



## FOIE DE VEAU A LA BORDELAISE

HIGADO DE TERNERA CON  
SETAS FRESCAS

### INGREDIENTES

#### 8-10 porciones

- 1 hígado de ternera, de 1-1,5 kg aproximadamente, sin grasa ni membrana
- 150g de grasa de cerdo, cortada en tiras de 5cm y enfriadas en agua helada
- 250ml de vino blanco seco
- 3 zanahorias picadas
- un bouquet garni
- 150g de hongos/setas frescas, picadas
- 400g de cebollas picadas
- 100g de cebollitas echalotes picadas
- 200g de mantequilla
- 1 trozo de tripa de cerdo, de aproximadamente 300g
- 300ml de caldo de ternera oscuro
- 30g de beurre manié (ver página 145)

#### Para las papas duquesa

- 500g de papas
- sal y pimienta molida en el momento
- 45g de mantequilla
- 3 yemas
- una pizca de nuez moscada rallada en el momento

### PREPARACION

- 1 Mechurar el hígado, cosiéndole las tiras de grasa de cerdo con una aguja grande. Poner el hígado en un recipiente con el vino, las zanahorias, y el bouquet garni. Tapar y dejar marinar toda la noche.
- 2 Saltear las setas/hongos con las cebollas y las cebollitas/echalotes en un poco de mantequilla hasta que estén tiernos.
- 3 Escurrir el hígado, guardando el marinado, y secarlo con una toalla de papel. Dorarlo en un poco de mantequilla.
- 4 Envolver el hígado y las setas/hongos juntos en la tripa de cerdo. Cocinar el hígado con el marinado y el caldo en una cacerola durante 30 minutos.
- 5 Mientras tanto, preparar las papas duquesa: poner las papas en una olla con agua fría y sal; dejar hervir hasta que estén tiernas. Colar y pisar/hacer puré las papas. Incorporar fuertemente la mantequilla, las yemas, la nuez moscada, y el condimento. Poner la mezcla en una manga con un pico en forma de estrella, y hacer remolinos sobre una placa para horno enmantecada. Ponerlos bajo el grill caliente hasta que se doren ligeramente en la parte superior.
- 6 Retirar el hígado y mantenerlo caliente. Colar el líquido de cocedón y hervir hasta que se reduzca a un glaseado. Espesar con el beurre manié. Servir el hígado cortado en rodajas con la salsa y las papas.

## ESCALOPES DE VEAU CHASSEUR

ESCALOPES DE TERNERA EN UNA  
SALSA DE HONGOS Y VINO

### INGREDIENTES

#### 6 porciones

- 6 escalopes de ternera, cada uno de 175g aproximadamente
- sal y pimienta molida en el momento
- 1 cucharada de mantequilla clarificada
- 250g de hongos, cortados en rodajas
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebollita echalote picada
- 3 cucharadas de vino blanco seco
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 150ml de caldo de ternera
- 2 cucharaditas de glaseado de carne (ver página 145)

#### Para la guarnición

- 500g de fideos frescos, cocidos (opcional)
- percejo bien picado

### PREPARACION

- 1 Golpear los escalopes (ver página 142) y condimentar. Derretir la mantequilla en una olla, agregar los escalopes y saltarlos hasta que estén ligeramente dorados de ambos lados y apenas cocidos. Retirar de la olla y mantener calientes.
- 2 Agregar los hongos a la mantequilla con el aceite y cocinar hasta que estén bien dorados. Agregar la cebolla echalote y cocinar 1 minuto, luego humedecer con el vino. Hervir hasta reducir a la mitad.
- 3 Incorporar el puré de tomate, el caldo y el glaseado de carne, para hacer una salsa consistente.
- 4 Colocar los escalopes en un lecho de fideos, si se desea. Cubrir con la salsa, echar el perejil por encima y servir.

### UN CLÁSICO RENOVADO

Trata de uno de los platos más importantes en la historia de la cocina francesa: esta receta clásica ha sido renovada por el chef francés del Restaurant D'Orsay. Durante los 30 años que siempre estuvo como chef de la cocina, aprendió los secretos de muchos platos que ahora son famosos. En el Restaurante D'Orsay, la cocina clásica y moderna siempre se han ido uniendo, creando platos nuevos y creativos.





## COULIS DE FRAMBUESAS

- ♦ 500g de frambuesas ♦ 100g de azúcar impalpable
- ♦ jugo de 1 limón ♦ 1 cucharadas de miel, derretida (opcional) ♦ 2 cucharadas de frambosé (licor de frambuesa), opcional

Moler/Pisar las frambuesas en un recipiente grande, no metálico, y mezclarlas con el azúcar impalpable y el jugo de limón. Agregar la miel derretida y el licor, si se desea. Pasar a través de un colador a otro recipiente. Desechar las semillas de frambuesa. Mantener el coulis en un lugar fresco.





## CREPES SUZETTE A LA COINTREAU

CREPES CON NARANJA Y COINTREAU

### INGREDIENTES

**4 porciones**

10 terrones de azúcar

1 naranja

1 limón

90ml de Cointreau

125g de mantequilla cortada en trozos pequeños

### Para la masa de los crêpes

125g de harina

2 huevos

250ml de leche

60g de mantequilla, cocida hasta que esté oscura

15g de azúcar

cáscara de 1/2 naranja y de 1/2 limón bien rallada

### PREPARACION

- 1 Hacer la masa de los crêpes: cernir la harina en un recipiente. Colocarla en forma de corona y romper los huevos en el centro. Agregar un tercio de la leche y mezclar de a poco los ingredientes húmedos con la harina hasta formar una masa pareja. Incorporar el resto de la leche, la mantequilla oscurecida, el azúcar, las cáscaras de limón y naranja ralladas. Dejar descansar durante 30 minutos.
- 2 Mientras tanto, frotar la naranja con 5 de los terrones de azúcar, para eliminar el aceite de la cáscara. Frotar el limón con el resto de los terrones de azúcar.
- 3 Hacer unos 16-20 crêpes (ver página 147).
- 4 Pelar la cáscara de la naranja y la del limón, usando un pelador para ese fin; luego exprimir el jugo.
- 5 Derretir los terrones de azúcar en una sartén grande e incorporar la cáscara y el jugo. Tomando los crêpes de a uno por vez, sumergirlos en la salsa hasta cubrir ambos lados; luego doblarlos en cuatro. Colocar los crêpes en platos individuales calentados.
- 6 Agregar el Cointreau a la salsa. Incorporar, batiendo, la mantequilla y servir sobre los crêpes.

### ¿EL ORIGEN DE LOS CREPES SUZETTE?

El verdadero creador de los *Crêpes Suzette* es una cuestión muy debatida entre los historiadores de la comida. Henri Carpentier, el chef de la familia Rockefeller a principios del siglo XX, afirmaba haber inventado el plato en 1895, durante su época en el Café de Paris en Monte Carlo, como un agasajo a un acompañante del Príncipe de Gales. Sin embargo, los registros revelan que él no era lo suficientemente mayor como para haber realizado semejante hazaña de la gastronomía.



## SOUPE DE FRUITS EXOTIQUES AU POIVRE

ENSALADA DE FRUTAS EXOTICAS CON  
GRANOS DE PIMIENTA VERDE

### INGREDIENTES

**5 porciones**

1 cucharada de granos de pimienta verde, en salmuera

100g de azúcar

100ml de agua

3 pasionarias

jugo de 2 naranjas

1 ananá/piña bebé, pelado y cortado en dados  
(ver página 148)

8 Lychees, pelados y sin carozo

4 kiwis, pelados y cortados en dados

1 mango, pelado, sin carozo, y cortado en rodajas  
(ver página 149)

1 papaya, pelada, sin semillas y cortada en rodajas

3 guayabas, peladas y cortadas en dados

sorbete de pasionaria, mango o lima, para servir  
(opcional)

### PREPARACION

- 1 Poner los granos de pimienta en un colador y enjuagar bajo el chorro de agua fría.
- 2 Mientras tanto, combinar el azúcar y el agua en una sartén y llevar despacio al hervor, revolviendo para disolver el azúcar.
- 3 Agregar los granos de pimienta al almíbar. Partir al medio las pasionarias y, con una cuchara, retirar la pulpa y agregarla al almíbar. Añadir el jugo de naranja. Dejar que vuelva a hervir y eliminar toda la espuma de la superficie.
- 4 Verter el almíbar en un recipiente y dejar enfriar. Agregar todas las frutas preparadas. Tapar y refrigerar.
- 5 Dividir la fruta y el almíbar en platos enfriados, y servir con una porción de sorbete, si se desea.



# MOUSSE AU CITRON

## MOUSSE DE LIMON CON ALMIBAR DE TORONJIL/AMEBERA/MELISA

### INGREDIENTES

#### 4-6 porciones

175g de claras de huevo

175g de azúcar

400ml de jugo de limón

400ml de crema batida

200ml de yogur natural

9 planchas de gelatina, remojadas en agua fría

#### Para el almibar de toronjil/amebera/melisa

200g de azúcar

200ml de agua

1 atado de toronjil/amebera/melisa, picado

#### Para decorar

2 limones

2 pomelos rosados

2 limas

2 naranjas

200g de azúcar

200ml de agua

algunas ramitas de toronjil/amebera/melisa

1 canastilla de frutillas/fresas

### PREPARACION

- 1 Batir las claras de huevo con el azúcar hasta llegar al punto de merengue. Incorporar, con movimiento envolvente, el jugo de limón, la crema batida y el yogur natural.
- 2 Escurrir la gelatina y derretirla en 1 cucharada de agua hirviendo. Enfriar, luego agregar a la mezcla de la mousse.
- 3 Poner la mezcla de la mousse en una manga con un pico en forma de estrella y colocar la mezcla en 4-6 moldes individuales con forma de anillo. Tapar y enfriar durante unas 4 horas, hasta que estén hechas.
- 4 Preparar el almibar de toronjil/amebera/melisa: combinar el azúcar y el agua en una olla y poner despacio a hervir, revolviendo para disolver el azúcar. Agregar el toronjil/amebera/melisa y dejar enfriar.
- 5 Hacer la decoración: pelar la cáscara de todos los cítricos con un pelador especial, dejar la cáscara a un lado. Quitarle el ollejo a las frutas, y cortarlas en segmentos (ver página 149). Combinar el azúcar y el agua en una olla y llevar despacio a hervir, revolviendo hasta disolver el azúcar. Usar el almibar para abrillantar las cáscaras de las frutas (ver página 107).
- 6 Servir las mousses desmoldadas en el centro de platos individuales. Colar el almibar de toronjil/amebera/melisa y colocarlo alrededor de cada mousse. Decorar con los segmentos de cítricos, las cáscaras abrillantadas, ramitas de toronjil/amebera/melisa, y frutillas/fresas.



#### TORONJIL

También conocido como *citronelle* o *melissa*, el toronjil agrega un sabor distintivo, pero delicado, a ensaladas, sopas, salsas y postres con frutas. En esta receta de mousse de limón, su delicado sabor parecido al del limón se contrapone a los sabores más agresivos de la menta y la frambuesa.

Este postre liviano y moderno también saca ventaja del sabor fresco y la pulpa jugosa de los cítricos.



# COUPE AUX TROIS GLACEES

## HELADO DE VAINILLA, FRUTILLA/FRESA Y PISTACHO EN TAZONES EN FORMA DE TULIPAN

*La crema de vainilla, o crème anglaise en francés, es de lejos la más versátil de todas las salsas para postres. Esta mezcla de leche, yemas, y vainilla forma la base del helado. Se pueden añadir distintos sabores para variar: en este caso, frutillas/fresas y pistachos complementan a la vainilla.*

### INGREDIENTES

#### 4 porciones

500ml de leche  
2 cucharaditas de esencia de vainilla  
12 yemas  
250g de azúcar  
500ml de crema

#### Para el helado de frutilla/fresa

150g de frutillas/fresas, hechas puré y coladas  
100g de frutillas/fresas, cortadas en dados

#### Para el helado de pistacho

75g de pasta de pistacho, o pistachos hechos puré en una procesadora de alimentos  
45g de pistachos, apenas picados  
unas gotas de colorante para alimentos verde (opcional)

#### Para decorar

100g de chocolate, cortado en trozos  
250g de frutillas/fresas enteras  
4 tazones en forma de tulipán (ver página 127), para servir  
unas hojas de menta

### PREPARACION

- 1 Hacer la crema de vainilla (ver abajo). Retirar del fuego, añadir la crema y dejar enfriar. Dividir la crema en tres partes iguales. Congelar un tercio del helado de vainilla en una máquina para hacer helado hasta que esté hecho.
- 2 Para el helado de frutillas/fresas, agregar el puré de frutillas y las frutillas cortadas a otro tercio de la crema. Congelar como el helado de vainilla.
- 3 Para el helado de pistacho, agregar la pasta de pistacho y los pistachos picados al resto de la crema. Incorporar el colorante, si se desea. Congelar como el helado de vainilla.
- 4 Mientras tanto, preparar la decoración: derretir el chocolate en un recipiente en un *bain marie* (o en un hervidor doble), revolviendo hasta que esté parejo. Retirar del fuego, sumergir las frutillas/fresas, y dejar enfriar en papel no adherente.
- 5 Colocar los tazones en forma de tulipán en platos individuales. Poner una porción de cada helado en cada tazón. Decorar con las frutillas/fresas cubiertas de chocolate y la menta.

### COMO HACER LA CREMA DE VAINILLA

Es importante no hervir la crema una vez que se han agregado los huevos, pues puede coagularse. Revolver la mezcla impedirá que se queme. La vainilla es el sabor más común, pero el café, el chocolate y el pistacho son igualmente deliciosos.



**1** Hervir la leche y la vainilla, y dejar a un costado. Batir las yemas y el azúcar hasta que formen una mezcla espesa y pálida.



**2** Echar la mitad de la leche caliente sobre la mezcla de huevo y batir hasta que se combinen. Volver a colocar en la olla.



**3** Cocinar suavemente hasta que se espese, revolviendo siempre. Estará lista cuando el dedo deje una mancha en la cuchara.